طريقك إلى الشباب الدائم

د.مارجيري ويلسون

الكتاب: طريقك إلى الشباب الدائم

الكاتب: د.مارجيري ويلسون

الطبعة: ٢٠٢٢

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم
– الجيزة - جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

http://www. bookapa.com **E-mail: info@bookapa.com**

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

ويلسون ، مارجيري
طريقك إلى الشباب الدائم / مارجيري ويلسون
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٨٧ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولى: ٣ – ٢٨١ – ٩٩١ – ٩٧٧– ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ١٥٦٩٢ / ٢٠٢١

طريقك إلى الشباب الدائم

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مؤلفة الكتاب

الدكتورة مارجيري ويلسون حجة بين العلماء المتخصصين في فن أحدث الفنون العلمية في أمريكا.. ألا وهو فن "الحياة الفتية". وفي معهدها وعيادتها الخاصة عالجت آلاف الحالات، ونجحت في رد الفتوة إلى آلاف ممن يعانون آفات الانحلال المبكر..

وكانت إرشاداتها سبباً في تغيير التأثير الشخصي للكثيرين من عملائها، فتحولت حياتهم من الفشل والانطواء إلى الجاذبية والتوفيق..

والكثيرات من ممثلات هوليوود تعاملن معها عندما بدأ تأثير السنين يدب إلى أجسادهن، فأنقذت عشرات منهن.. من بينهن ممثلات نعجب كل يوم من قيامهن بدور الفتاه الصغيرة العاشقة مدى ربع قرن من غير أن يطرأ على نضارتهن تغير يذكر.

ولعل سر نجاح الدكتورة ويلسون أنها عالمة نفسية وأخصائية اجتماعية، مما أعانها على الفهم الشامل لعناصر الشخصية الإنسانية.. وأتاح لعلاجها وأرشدها مزايا الشمول الذي يحفظ التوازن بين جوانب النفس كلها.

وفي مؤلفاتها الكثيرة تهتم إلى جانب الصحة البدنية، بالصحة النفسية، والتوازن الاجتماعي والفلسفي والأخلاقي. وهذا ما سيلاحظه القارئ في هذ الكتاب الذي بين أيدينا .

الفصل الأول

مسألة سلوك

كيف تتنفس؟

كل إنسان يؤدي دوراً معيناً في الحياة.. وفي استطاعتك أن تختار الدور الذي تؤديه، وكأنك نجم كبير من نجوم الفن من حقه أن يختار لنفسه ما يشاء من الأدوار ويترك ما يشاء. وأنت في هذا الاختيار واثق أن تحت تصرفك كل وسائل التعبير سواء بالحركة أو باللون أو بالمؤثرات الصوتية.

فلماذا إذن تختار لنفسك الوسائل الدالة على التقدم في السن؟

إننا نقدر أنك غير راضٍ عن بعض الآثار التي تتركها السنوات في مظاهر حياتك.. لا في كلها بالطبع بل في بعض الجوانب من شخصيتك، فلماذا تتلكأ في وضع حد لكل ما تضيق به وتنفضه عنك.. كي تبدأ منذ هذه اللحظة مسلكاً جديداً يضفي عليك مظهراً جديداً.

وثق أن الملايين من الرجال والنساء فوق سطح هذا الكوكب يقومون بهذا التجديد في حياتهم، وأن ملايين آخرين يقومون بمجهود عكسي.. فيساعدون السنين على مضاعفة تأثيرها الزاحف على عقولهم وأبصارهم وأسماعهم وحركاتهم ومظهرهم كله، فيتضاعف بذلك سريان البلي إلى حياتهم حتى كأنهم صرح شامخ أسرع إليه التقوض قبل الأوان.

وكان الكثيرون يظنون أن مظاهر السن ومظاهر الشباب لا يمكن أن

تكون مجرد مظاهر.. ولكننا نذكرهم بأدوار الشيخوخة التي يؤديها ممثلون وممثلات في شرخ الشباب، فيخال المشاهدون أنهم أزاء شيوخ وعجائز حقيقيين.. لأن أولئك الممثلين والممثلات اكتشفوا وسائل التعبير بالحركة والصوت فاستخدموها. ونذكر المتشككين أيضاً بمسرحية "فاوست" العظيمة وكيف يبدأ من يمثل دور "فاوست" بالشيخوخة المطبقة. ثم بعد أن يعقد الصفقة مع الشيطان ويبيعه روحه في مقابل نضارة الشباب، يرتد الممثل فتى غض الإهابكي يفوز بقلب "مارجريت".

وأني أؤكد لك أنك لست بحاجة إلى بيع روحك للشيطان كي تظفر بكل مظاهر الشباب، ولا يحتاج الأمر إلى شيء من الخوارق.. فكل ما نحتاج إليه هو أن نتخذ فعلاً مسلك الشباب في حركاتنا وأصواتنا وتصرفنا جميعاً من غير مبالغة، وأن نرفع من روحنا المعنوية بزيادة الأقبال على مسرات الحياة كي تتجدد ينابيع النفس تجدداً متواصلاً.

ولا يغيبن عن بالك أن الأثر الذي تتركه في الناس– سواء كنت شاباً أو كهلاً– أنما هو عملية تأثيرية محض، تتألف عناصرها من مؤثرات بصرية وسمعية وشمية. ومن وراء هذا كله تأثيرك الشخصي الصادر عن قوة عقلك وتوازن جوانبك النفسية..

إن الشباب ليس قدراً معيناً من السنين..

وأنا شخصياً أعرف أشخاصاً بلغوا الستين أو تجاوزوها يعتقد المرء أنهم في أوج شبابهم. وفي الوقت نفسه أعرف فتيات في مقاعد الدراسة دب اليهن الوهن الجسدي والنفسي معاً، فركدت ينابيع شخصيتهن وتجمد تفكيرهن.

ولكن الكثيرين أيضاً يقولون أن الشيخوخة مرحلة طبيعية في حياة الناس جميعاً.. ونحن لا نعارض من يفضلون الشيخوخة على الشباب، فلهم أن يستمتعوا باختيارهم ما شاءوا. ولكننا نقول لهم فقط أن الشيخوخة ليست مرحلة ضرورية أو حتمية، فالشجرة تسقط أوراقها بعد إيراق وتجف بعد اخضرار. ولكن الإنسان يختلف كثيراً عن الأشجار، لأن في استطاعة الإنسان أن يمد مرحلة شبابه الفكري والجسدي إلى سنوات طويلة.

وأول سر من أسرار الاحتفاظ بالشباب ومقاومة آثار السنين هو "الرشاقة".. فالبدانة أهم عامل من عوامل الشيخوخة، لأنها تثقل الحركات وتجعل من العسير على الإنسان أن يبدي خفة الشباب ومرونته في جميع أنواع حركاته.

ومعنى هذا أن الحركة أهم عناصر الشباب.. الحركة الخفيفة الرشيقة بغير مجهود..

ولهذا أطلب إليك– رجلاً كنت أو امرأة – أن تقف أمام مرآة كبيرة، ثم تقبل وتدبر بصورتك المعتادة لتحكم هل مشيتك مشية البدناء أم النحفاء.. فهذا الأثر أوضح من أن يخفي.

وأذكر بهذه المناسبة أن عملية من عميلاتي كانت شديدة النحافة. ولما جعلتها تمشي أمامي ذهاباً وإيابا، أدهشتني كل الدهشة أسلوبها في المشي. وبعد حيرة طويلة استطعت أن أدرك سر غرابة مشيتها.. أنها كانت تمشي بأسلوب المرأة البدينة. وفاجأتها بقولي:

– هل لك صديقة حميمة ذات جسم بدين؟

فتوقفت عن السير، وتطلعت إلى بعينين لامعتين من السرور وقالت:

– هذا صحيح.. هل رأيتني معها ذات مرة؟

وكان واضحاً من طريقة كلامها أنها تحب صديقتها البدينة تلك، وتعجب بها إعجاباً شديداً.

– كلا.. لم أرك معها مرة واحدة. ولكني أراها معك الآن في هذه اللحظة.. فإن لك مشيتها.. وهي مشية لا شك في أنك حاكيتها. وكان تقليدك لها لا شعورياً بسبب تعلقك الشديد بها.

ولم اتخذ من هذه العميلة مثلاً، إلا لأن حالتها تنطبق على حالات الكثيرين والكثيرات.. فالإعجاب الشديد يجعل شخصاً ما قدوة ومثلاً أعلى لنا نقلده ونحن لا ندري.

ومعنى هذا أننا اكتسبنا بالتقليد والمحاكاة طريقة مشينا وحركاتنا. وما دام الأمر كذلك، فمن المستطاع بلا شك أن نقلد نموذجاً آخر نختاره اختياراً سليماً ليمنحنا تقليده روح الشباب ومظهره.

ولا يخطر ببالك أن طريقة المشي ذات أثر هين في تأثير الشخصية. فكم من مرة سمعنا فلاناً لا بد أن يكون من أقارب فلان لان مشيتهما متشابهة، أو نسمع إنساناً يقول أقارب أن باستطاعته معرفة أفراد الأسرة الواحدة من طريقة سيرهم، أو نسمع زوجة تقول أنها تعرف مقدم زوجها من وقع خطواته على الأرض أو وهو يصعد الدرج.

والفنانون الذين يحترفون تقليد الناس يدرسون بعناية طريقة مشي من يقلدونهم، وأوضاع أكتافهم، وأسلوب رفع رؤوسهم، وهم يسيرون.. فهذه الحركات أقوى دليل ظاهري على الشخصية.

وأنا لا أدعو إلى تقليد أحد معين حتى لا ننقلب إلى جماعات من القرود. ولكني أدعو إلى شيء من نشاط المخيلة، فعلى الشخص أن يخلو بنفسه ويتخيل أحسن صورة يتمنى أن يرى ذاته عليها من حيث المظهر والمشية.. ثم يحلل تلك الصورة إلى تفاصيلها الصغيرة ليعمل على تحقيقها. وبهذا يكون كل شخص قادراً على رسم مثله الأعلى بنفسه.

ولكني في الوقت نفسه أحذر، عند رسم صورة هذا المثل الأعلى، من الوقوع في تقليد الشيوخ والبدناء والبدينات. بل يجب أن يكون تصورنا لمثلنا الأعلى مليئاً بالحيوية والمرونة والرشاقة، موحي للناس بالقوة والعزم وسهولة الأداء وعدم التكلف.

وينبغي ألا يغيب عن ذهننا أن الشباب بعيد كل البعد عن الجفاف والصلابة في الحركة الجسدية، وبعيد كل البعد كذلك عن الجفاف والجمود في حركاته العقلية وانفعالاته.

ويجب إلا ننسى أن الجسد يستجيب دائماً لتأثير النفس.. فابدأ بأن تستبعد من نفسك كل أثر لليأس أو ثبوت الهمة، وأن تتخلص من كل رواسب الوجوم والكآبة والفزع من مر السنين.. فتفتح النفس لعوامل السرور، ونشاط الانفعال لأسباب الترفيه والفرح والبعد عن الهموم والتشاؤم عوامل لا بد منها لخلق جو الشباب الذي تنشد الظهور بمظهره،

وثق أن جسمك سيكون مرآة صادقة لما يدور في نفسك.

وليس معنى ما تقدم أننا نطالب بالمستحيلات.. فالشخص المفرط في البدانة– بحكم تكوينه– لا يستطيع أن يبدو في رشاقة نجوم هوليوود. ولكنه على كل حال يستطيع ألا يخضع لكل نتائج ضخامة جسمه.. فكم من بدين كان خفيف الحركة خفيف الروح معا، بحيث ننسى برشاقة روحه وخفة دمه ثقل وزنه. وكم من بدين كان قوي الشخصية مسيطراً على مقادير أمته ومجتمعه أو محبوباً من الناس.

ومعنى هذا أن هناك حدوداً لكل شيء.. ولكن لا حدود لقوة الإرادة. فبقوة إرادتك تستطيع أن تتغلب على آثار بدانتك أن كنت بديناً جداً، فتكتسب شخصيتك خفة ورشاقة.. وتبدو المرونة على حركاتك رغم البدانة إلى حد ينسي الناس حقيقة بدانتك.

إن الحقيقة التي يجب علينا جميعاً أن نضعها نصب أعيننا ولا ننساها، هي أن لكل نمط من الناس سحره الخاص به.. فلا ينبغي أن نحزن ونأسى لأن تكويننا يختلف عن النمط الذي كنا نتمناه لأنفسنا. والحكمة كلها في اتخاذ الحركات التي تتناسب مع نمطنا الخاص، وتجعلنا في داخل حدود النمط نظهر بأحسن مظهر مستطاع.

وأنا لا أشك في أن نجوم الشاشة الفضية وكواكبها هم أكثر الناس سحراً وفتنة لألباب النساء والرجال، وأن كلاً منا يتمنى لو كان مظهره كمظهر هؤلاء، وأن معظمنا يتحسرون ظناً منهم أن ذلك ليس في المستطاع. ولهؤلاء نقول أن كل ممثل وممثلة لم يكتسب مظهره المعروف به

إلا بعد دراسة عميقة وتدريب طويل ورياضة نفسية.

وهذا جدير أن يجعلنا ندرك أن الباب مفتوح على مصراعيه أمام كل منا ليفعل ما فعله هؤلاء النجو.. أعني أن يتدرب على أسلوب خاص ومظهر خاص تكتسبه حركاته وهيئته العامة..

وللتدرب على هذا المظهر المثالي الذي يكسبك السحر في حدود تكوينك الطبيعي، أخذت على عاتقي كتابة هذه الصفحات.. ابتداء من رشاقة الحركة، إلى رشاقة التفكير، إلى التوازن النفسي وترويض الانفعالات. ويأتي في نهاية الشوط التدريب على الحياة المثلى الذي نوجزه في كلمة واحدة هي الفرح بالحياة..

والفرح هو حجر الأساس في هذا البرنامج.. فيجب أن تبدأ من اللحظة الأولى برنامجك الجديد بتفاؤل واستبشار وثقة. أما إذا أعوزتك الثقة، فمن الخير لك ألا تجهد نفسك.. لأنك لن تجني من جميع محاولاتك إلا الفشل ومزيداً من المرارة والحزن.

إن الحماسة هي العلامة المميزة للاستبشار والثقة والفرح بالحياة. وأرى من المناسب أن أسوق هنا مثل تلك الفتاة التي جرتها أمها جرا إلى معهدي، فكانت أصعب حالة واجهتها في مدة ممارستي الطويلة.. وكان أكبر مجهود لي منصرفاً إلى اقناعها بعدم المقاومة، ثم غرس الإيمان في نفسها بجدية مشروعاتنا وجدواها..

ولو افترضنا أنني لم أفلح في غرس ذلك الإيمان بإمكان امتداد الشباب رغم مرور السنين، فلن تكون هناك جدوى من أي تدريبات أو

توجيهات، لأن العامل الأول في الحصول على النصر هو إيمان الشخص نفسه وحماسته.

ولعله يكفي لتسويغ هذا الإيمان أن التغيير هو دستور الطبيعة.. فكل شيء في عالمنا خاضع للتغير قابل له، بل أين هو الشيء الذي حصل عليه الإنسان من الطبيعة وتركه على حاله من غير أن يحدث فيه تغييراً لا يكاد يصدقه العقل لو لم يحدث؟

إن الحضارة الإنسانية، وأعمال البشر جميعاً، لا غاية لها سوى أحداث أنواع من التغييرات في كل شيء.. فلماذا نجعل التغيير– وهو دستور حياتنا كلها– مبدأ بعيداً كل البعد عن نفوسنا وأجسامنا وأسلوب معيشتنا الشخصي؟

إننا بالتغيير الذي نحدثه في الأشياء نحصل على كل ما نريد.. فبالتغيير الذي نحدثه في المعادن والحجارة شيدنا ناطحات السحاب والبواخر والطائرات والسيارات وأنواع الروافع والمحركات المذهلة. وبالتغيير الذي أحدثناه في النبات صنعنا الخبز وطهونا أطباقاً من الطعام لم صفا العقاقير وولدتا الكهرباء وقلقنا الذرة واستخدمناها تخلقها الطبيعة. وبالتغيير الذي أحدثناه في العناصر والمواد في مستويات من التدمير والتعمير لا يحيط بها الخيال..

فلماذا لا نستطيع بالتغيير الذي نحدثه في طريقه حركتنا وتفكيرنا وكلامنا أن نحصل على هالة من السحر وإحساس بالنضارة والقوة؟

إن مصير شخصيتك بين يديك، وهو مرهون بإرادتك وإيمانك

وعزيمتك. وليس عليك إلا أن تريد فيكون لك ما تصبو إليه، وعلى قدر تصميمك ومثابرتك.. فنحن لا نجني إلا ما زرعنا، ومن زرع الشوك لا يحصد العنب. ومن زرع الخروع لا يجني التفاح. وكذلك من زرع الخوف والتشاؤم والخذلان واليأس لن يجني القوة والفتنة والسرور.

وأعلم أنني حين أطلب إليك الوقوف طويلاً في خلوتك أمام المرآة لتفحص نفسك وتراقب حركاتك وتعدل منها وتتحكم فيها، لا أكلفك بعمل خرافي– فهذه التفاصيل الصغيرة تتوقف عليها الآثار الكبيرة، ونجاحك التدريجي – في كل يوم– في أن تغير من حركاتك شيئاً فشيئاً كفيل بأن يمنحك الشعور بالنجاح.. فلا تيأس من الفحص والملاحظة والانتقاد والتعليل. وبعد قليل ستشعر بالثقة نتيجة لنجاحك الصغير، فيمدك ذلك بمزيد من الثقة يعينك على قفزات أخرى نحو النجاح أكبر وأشمل وأبعد مدى..

وأنا لا أجهل أن العقبة الكبرى في سبيل تعديل الشخصية هي الخجل.. فالخجل على حد تعبير الدكتور جونسون داء يصيب العقل فيقضي على كل طاقة من طاقات الأقدام والإمكان.

***

ومن أكبر عوامل الخجل الإحساس بالضآلة، فمن تبهرهم الأشياء الكبيرة يشعرون بالعجز عن الوصول إلى مستواها. ولهؤلاء أقول إن السنديانة الضخمة كانت في بداية أمرها بذرة مدفونة في بطن الأرض. ومن وجه نظره إلى المستويات المتواضعة من النجاح، وجد هذه المستويات

محفوفة بأنواع من المسرات والبهجة تكفي لسعادتنا اليومية. ومع مرور الزمن والمثابرة يزداد النجاح، ومع كل خطوة نتقدمها نكتسب سروراً وثقة بأنفسنا. وهكذا يؤدي الهين إلى العظيم والصغير إلى الكبير في مدارج النجاح.

أقول هذا للمصابين بالخجل حتى يقدموا على الخطوة الأولى.. فكل صعوبتهم في هذه الخطوة الأولى، وليعلموا أن عدوهم الأول هو التردد، وخير علاج له هو الشروع فوراً في كل أمر تصبو إليه نفوسهم.. وليتركوا للزمن بعد ذلك أن يضيف خطوة جديدة إلى خطوتهم الأولى نحو غايتهم المنشودة.

وإذا كانت الغاية المنشودة التي نحن بصددها هي صورة لأنفسنا أكثر شباباً وأشد سحراً، فستجد نفسك تقترب من تحقيقها يوماً بعد يوم ، ولأن كان هناك أكثر من تعريف للشباب، فإن أفضل التعريفات وأشدها إيجازاً ووضوحاً هو "الحيوية".

والحيوية حالة نفسية وعقلية يعكسها الجسم.. فهي تتمثل في التوقد والانتباه لا في الشرود، وفي التيقظ والصحو لا في الخمول والتراخي، وفي الأقبال على المسرات واستحداث المزيد منها لا في التخاذل.

إننا نعيش في عصر الذرة.. وهذا خليق أن يوجه أذهاننا إلى إمكانيات جبارة داخل الكائنات الصغيرة التي لا تراها العين، وخليق أيضاً أن يوجه عنايتنا إذ نربي أنفسنا تربية شابة إلى أهمية الطاقة النفسية والطاقة الجسدية.. فندرك أن في جسمنا طاقات كامنة لو أننا أحسنا اكتشافها

واستخدامها لحصلنا على منابع للقوة والحيوية لا حد لها.

وأول خطوة نحو اكتساب الحيوية أن نعرف مصدرها الحقيقي.. أن هذا المصدر في داخل النفس، أنه في أعماقنا نحن وليس عقاراً نشتريه من الصيدلية.

ولست أعني بالحيوية تلك القفزات والحركات المتوفزة التي تشبه حركات القطط.. ولكني أعني بالحيوية حالة يقظة النفس وتنبهها حتى ونحن لا نتحرك، فالحيوية أشبه بالشحنة الكاملة في بطارية كهربائية. وهذه الشحنة موجودة وعلى أهبة العمل، حتى حينما لا تدير المحرك الذي يعمل بتيار منها.

وأقول هذا الكلام على الخصوص تحذيراً للمتصابين والمتصابيات الذين يفرطون في القفز والنط تقليداً للأطفال والغلمان، ظناً منهم أن تلك هي الحيوية. ولنتذكر ممثلة من طراز انجريد برجمان أو ديبورا كير أو جنيفز جونز.. أنها تبدو صورة ناطقة للحيوية من غير قفز أو نط، بل أنها لا تأتي بحركة واحدة لا لزوم لها. وهذا يؤيد أن الحيوية حالة عامة لا ترتبط بالحركة والسكون، حالة تنبع من صميم النفس وتشع من الشخصية كلها.

وأهم ما يلاحظ على الشكل العام هو وضع الرأس والوجه، فلتوجه عنايتك إلى رأسك.. ولتعلم أن الأطراق إلى الإمام علامة من علامات الشيخوخة التي ينبغي أن تستأصلها. وهي مسألة سنوفيها حقها في موضعها من صفحات هذا الكتاب، ولكننا نشير إليها هنا إشارة عابرة لأهميتها.. فأوصيك منذ البداية أن تجعل رأسك امتداداً لعمودك الفقري لا

انثناء متداعياً إلى الإمام..

والوصية الثانية ألا تدفع معدتك قدامك، بل الذي ينبغي أن تدفعه أمامك هو صدرك..

والوصية الثالثة أن تحافظ على مرونة ركبتيك.. فالركبة من أوائل الحصون التي تهاجمها الشيخوخة، فتصلب الكربة يجعل الحركة ثقيلة في الجسم كله ويضفي على المشية ظلاً ثقيلاً..

والوصية الرابعة هي الاسترخاء.. فتوتر الأعصاب يفسد الرشاقة في جميع حركات الجسم، فلا بد من الراحة العصبية كي تستطيع تحقيق التوافق والانسجام في حركاتك. والتوافق والانسجام هما سر بقاء وجمال كل شيء. من حركة الأفلاك السماوية، إلى الموسيقى، إلى ضربات القلب والتنفس.

وهذا ينقلنا إلى الوصية الخامسة وهي التنفس المنتظم العميق بحركات توافقية.. فليكن همك موجهاً إلى تغيير طريقة تنفسك، والتحكم في كل مرة من مرات التنفس لتضمن الأسلوب الصحي في الشهيق والزفير..

وبعد هذه الوصايا الأولية، سيكون من السهل عليم الابتداء في تكوين الشخصية الشابة التي تتمناها.. فليست هذه الوصايا الخمس إلا محاولات أولى لهدم العادات السيئة التي تورطت فيها. ويأتي بعد ذلك التكوين الإيجابي لشخصيتك الجديدة..

وأعلم أنك لا تشيخ إلا إذا سمحت لنفسك أن تنفصل عن ينابيع الشباب القائمة في داخل نفسك.. ففي استطاعتك أن تختار مرحلة

الشباب التي تريد البقاء عندها. وعليك ألا تسمح لنفسك بالتخلي عن مستوى الإحساس والحيوية المناسب لتلك المرحلة، فإن وظبت على ذلك لم يكن لمرور الأيام تأثير جدي على شخصيتك.. وعندئذ ستجد الناس يقولون عنك أنك "بلا عمر"..

أي أن مظهرك لا يدل على حقيقة عمرك..

ولكنني أجد من واجبي أن أحذرك من التكلف.. فيجب أن تكون عاداتك الجديدة طبيعة ثانية لك تؤديها بغير مجهود عصبي أو ذهني، فالتكلف يفسد الجاذبية ويبطل سحر الشخصية..

أننا نريد لك أن تكون على سجيتك.. وكل ما هناك أنك ستعمل على الوجود دائماً في أحسن حالات سجيتك لا في أسواها..

وبعد هذا التمهيد سنبدأ معك الخطوات العملية لحصولك على أقصى إمكانات طبيعتك الخاصة وشخصيتك الجذابة.

كيف تتنفس؟

إن طريقة التنفس هي أهم حركة درامية يقوم بها الشخص.. فكل فكرة، وكل انفعال، تجده مصوراً بشكل واضح جداً في أنفاس الإنسان. ولو أنك وجهت اهتمامك إلى مراقبة الناس وهم يتنفسون لعرفت الكثير جداً عنهم..

وحسبك أن تعلم أن جميع الممثلات والممثلين يتدربون في بداية تاريخهم الفني على كيفية استخدام التنفس في التعبير عن مختلف

الانفعالات والعواطف والحالات النفسية. وليس هذا غريباً، فنحن حينما نكون سعداء أصحاء في ريعان الشباب نتنفس بطريقة هادئة منتظمة الإيقاع أنفاساً عميقة وفي غاية من السهولة واليسر.

فاجتهد أن تتدرب على إخفاء معالم كل جهد تبذله في التنفس حتى لا يشي هذا الجهد الظاهر بتقدمك في السن.

وكلنا نعلم بالتجربة أننا على أثر أي مجهود كبير- سواء كان مجهوداً بدنياً أو نفسياً- نحتاج إلى فترة من الراحة كي يسترد تنفسنا هدوءه المعتاد، لان المجهود البدني أو النفسي يترجم في الجهاز التنفسي بصعوبة واضحة في التنفس.. لان الرئتين في حالة المجهود الشاق، تحتاجان إلى مزيد من الأكسجين يدخل إلى أعماق أبعد غوراً..

ولما كان كل كيلو جرام من الشحم أو البدانة الزائدة عن حاجة الجسم الطبيعية، يعني في الواقع حمولة الجسم الطبيعية، يعني في الواقع حمولة مستمرة بمقدار هذا الوزن نفسه.. فكأن الشخص البدين يحمل سلعاً يعادل وزنها وزن بدانته المفرطة.. ويحمل هذه السلع الثقيلة في حال نومه ويقظته، وفي حال سيره ووقوفه وجلوسه. ولك أن تتصور بعد هذا ما يكلفه ذلك من أعباء مستمرة على الجهاز التنفسي.

فأول ما يلزمك لإخفاء مظهر البدانة، هو أن تتدرب على التنفس الهادئ المنتظم.. ذلك النوع من التنفس الذي يتميز به النحفاء، وألا تشعر من يسمعك وأنت تتنفس أنفاسا قصيرة متلاحقة كأنك تلهث باستمرار من أثر الجري الطويل.. فإن هذا اللهث لا يتناسب إلا مع

الحماسة الزائدة. ومتى لاحظ الناس أن شخصاً يلهث، وهو يتحدث، توقعوا أن يسمعوا منه أنباء مثيرة، سواء كانت تلك الأنباء سارة أو مكدرة.. فإذا تكشف هذا اللهث عن كلام عادي جداً شعر السامعون بنوع من خيبة الأمل في المتكلم.

وهكذا يكون التنفس القصير المصحوب بمجهود، ليس له ما يبرره، عاملاً فعالاً في هدم قوة الشخصية والمباعدة بينها وبين صفات الجاذبية.. بل يلحق بالشخص أوصاف السخاف المضحكة. فما أشبهه بذلك الغلام الذي جعل يصيح "الذئب.. الذئب" ثم يتكشف الأمر عن أكذوبة، فلم يعد يعبأ به أحد مهما صرخ واستغاث. فلما أتاه الذئب حقيقة واستنجد صائحاً لم يسرع إلى نجدته أحد اعتقاداً منهم أنه هازل كالعهد به.. وكذلك ذو النفس القصير اللاهث يتوقع منه الناس كلاماً مثيراً يتكافأ مع الإثارة الواضحة في تنفسه، ثم لا يجدون في كلامه ما يثير.. فما أجداهم ألا يكترثوا لكل ما يقول حتى عندما يكون لديه ما يستثير الاهتمام من فنون الكلام.

وأجهزة الإذاعة مزودة بأزرار يضغط عليها المتكلم، فيقطع الأرسال على الهواء طرفة عين، يستغلها المتكلم في تعبئة صدره بأنفاس عميقة تساعده على الكلام الهادئ مدة تكفي لإلقاء بضع عبارات على التوالي.. ولكنك في الحياة العادية، لا تستطيع استخدام مثل تلك الحيلة النافعة. وعليك أن تبحث عن وسيلة أخرى تؤدي نفس الغرض..

ولهذا سنتعلم منذ الآن كيفية التنفس بهدوء وثقة واطمئنان.. ومعنى

ذلك أن نتعلم التحكم في استعمال جهازنا التنفسي، ونتدرب بصبر ومثابرة على تعبئة صدرنا بالهواء، في بطء يكفي لإعطاء الأنفاس زمنا طويلاً ويجب أن نسأل انفسنا أولاً: ما الذي يجعل أنفاسنا قصيرة متلاحقة؟..

إنه الخوف! ..

ولسنا نعني بالخوف أن الشخص خائف في اللحظة الحاضرة من شيء ماثل أمامه، بل نعني أن الشخص قد تأصل فيه شعور كامن بالخوف من مصادر اندثرت في عهد طفولته، وربما نسيها تماماً في كبره. ولكن الإحساس بالخوف يبقى، ويتسبب في توتر الأعصاب اللاإرادية، ويجعل تنفسه تنفس شخص متوجس يستولى الخوف على مشاعره ولا تتوفر له الطمأنينة التي تجعله يتنفس على سجيته شأن جميع من ينعمون بالراحة النفسية.. فتنفس المطمئن المستريح عبارة عن أنفاس عميقة يسيرة سهلة لا تحتاج إلى مشقة في تحصيلها..

وليس الخوف وحده هو علة انبهار الأنفاس.. بل هناك أيضاً سبب أكثر شيوعاً وهو الأنانية، فالشخص الذي يتركز إحساسه داخل ذاته ويفكر دائماً في نفسه تكون أنفاسه هزيلة سطحية. ولذلك يلاحظ الأطباء النفسيون أن حالات الانطواء تجعل صاحبها معرضاً لعلل الرئتين. وليس معنى هذا بالطبع أن العكس صحيح، وأن كل اضطراب في الرئتين معناه أن المريض انطوائي وأناني يركز اهتماماته في شخصه.. وإن كان اضطراب الرئتين يجبر الشخص غير الأناني على أن يوجه معظم اهتمامه إلى شخصه،

لأن كل نفس يتنفسه عملية شاقة تحتاج منه إلى ترقب وعناية واهتمام..

وأني حريصة على توجيه عناية القارئ إلى أهمية الأكسجين بصفة خاصة كعامل مساعد على تقليل كمية الشحم لدى الشخص البدين، لأنه يحرق الدهن إذا كانت الأنفاس عميقة قوية. وأقول أن ذلك عامل مساعد، ولكنه لا يكفي لتقليل الوزن من غير أن يتبع الشخص البدين نظاماً خاصاً للتغذية والرياضة..

ولعله مما يزيد أهمية التنفس وضوحاً في الدلالة على الشخصية أن الممثلين الذين يحفظون في وقت واحد ثلاثة أدوار مختلفة.. أحدها الدور الذي يؤدونه في الرواية المعروضة فعلاً، ودور آخر يتمرنون عليه لرواية الأسبوع التالي، ودور ثالث يحفظونه ويستعدون لأدائه في الأسبوع الثالث.. هؤلاء الممثلون كيف لا يخلطون بين الأدوار الثلاثة؟

إنهم باعتراف الكثيرين من كبارهم يعتمدون على طريقة التنفس

فكما قال "روبرت باريت":

– بمجرد أن أتصور طريقة تنفس الشخصية التي أمثلها، أجد نفسي أؤدي الدور برسوخ وثبات.. وتنهال السطور على ذاكرتي مترابطة متميزة عن سطور الشخصيتين الأخريين، لأن لكل شخصية طريقتها في التنفس التي تتفق مع طريقة معينة من التعبير بالألفاظ والكلمات.

ويلي التنفس في الأهمية السمت أو الهيئة العامة أو الوضع العام للجسم.. بل الحقيقة أن السمت والتنفس توأمان، فطريقة الإنسان في بسط قامته تنتج عنها على الفور طريقة معينة في التنفس. فلا بد أن تتعلم

إبراز صدرك، وبسط قامتك، ورفع رأسك، كي تهيئ لنفسك أكبر حيز ممكن من التنفس العميق.

ستفعل هذا في أول الأمر عامداً واعياً لما تفعل، وسيوحي هذا إلى من يرونك بأنك قوي الشخصية. ولكن أهم من ذلك ما ستوحيه أنت إلى نفسك بهذه الهيئة من الثقة بقيمة كل عمل يصدر منك.

ولا تظنن أن المسألة صعبة.. بل تذكر حالة المغنين في الأوبرا، فهم بشر مثلي ومثلك. ولكنهم بالتدريب الواعي والمثابرة تمكنوا من جعل أنفاسهم تطول بشكل يذهل السامعين. وأهم من ذلك أن تلك الأنفاس الطويلة القوية لا يبدو عليها أي أثر للمجهود الشاق.

إن السر الكبير هو التمرين على التنفس العميق مع بسط القامة وإبراز الصدر.. وبعد مدة من التدريب تصبح هذه الطريقة في التنفس والهيئة عادة راسخة لا تقتضيك أي مجهود واعٍ

ألم تر في حياتك طفلاً يعلمونه المشي على قدميه لأول مرة؟

إن كل خطوة صغيرة من خطوات الطفل تقتضيه مجهوداً شاقاً للغاية، بحيث يكون من التعسف أن نقنعه في تلك اللحظات بأن المشي بعد مدة وجيزة سيكون طبيعة راسخة فيه ولا تكلفه تلك العادة أقل مجهود ذهني أو عصبي، وأن إتقانه للسير سيكون تاماً وفي نفس الوقت سيكون مجهوده العصبي والذهني صفراً في المائة!

وكذلك الحال في تعلم التنفس الطويل العميق، فالمهم أن تتنفس دائماً أنفاساً طويلة عميقة ولا تكترث لما يكلفك ذلك من اهتمام ومجهود

عصبيين.. وثق أنك ستتنفس بهذه الطريقة بعد مدة من الزمن من غير تفكير ومن غير عناء على الإطلاق، لأن التنفس العميق الطويل سيكون عادة راسخة وطبيعة ثانية مثل طريقتك في المشي على قدميك تماماً..

تنفس ببطء وفي غير لهفة.. تنفس باطمئنان ولا تجعل تنفسك وكأن كمية الأكسجين التي في الكون مهددة بالفناء بعد لحظة.. تنفس بأناقة وبطء وثقة كما تتناول الطعام بأناقة وبطء وثقة، فاللهفة في التنفس كالشراهة المتلهفة في ازدياد الطعام كلاهما منظر قبيح يدل على فسادالتربية والتعليم لأساسيات الحياة.

ومن هنا جاء قول بعض الباحثين ان طباع الشخص من سخاء أو شح وتقتير، ومن أناقة وتهذيب أو جشع وشراهة، تبدو بوضوح في طريقة تنفسه مثلما تبدو تماماً في سلوكه على المائدة.

ومن الملاحظ أن المغنيات المتفوقات اللواتي تدربن على التنفس الطويل العميق المنتظم يحتفظن لهذا السبب بكل مظاهر الشباب وأن تقدم بهن العمر. وقد ظلت المغنية المشهورة "ليلى بوندس" إلى ما بعد الستين وكأنها في سنواتها الثلاثين.. نضارة شباب، واعتدال قامة، وهدوء ملامح.

وليست هذه النظرية من مكتشفات العصر الحديث كما يظن البعض، فحكماء الهند القدماء الذين يمارسون "اليوجا" منذ آلاف السنين يجعلون التدرب على التحكم في التنفس ركناً أساسياً من رياضة النفس على أسلوبهم الذي يشبه المعجزات.. فهم يعتقدون أن التنفس رمز للنفس، وأن أسلوب التنفس تعبير عن الحياة الروحية ومعانيها الصوفية.

وحجتهم في هذا منطقية جداً، فكلنا نعلم أننا نستطيع أن ننقطع عن الطعام والشراب فترة قصيرة من غير أن نتعرض للموت.. أما التنفس، أما الهواء، فانقطاعنا عنه أو انقطاعه عنا يعني الموت المحقق في مدى قصير للغاية. وهذا دليل قاطع على أن للهواء أهمية حيوية وروحية تفوق بمراحل أهمية الطعام والشراب.

واستخلصوا من ذلك أن الإنسان يستطيع أن يتحكم في حياته كلها، وفي روحه، إذا تمكن من التحكم والسيطرة على تنفسه. ومتى تم له ذلك سيطر على حالته البدنية أيضاً، وعلى عواطفه وانفعالاته، بحيث تسلم نفسه من الشقاق والصراع.

ونحن لا نعتقد أننا مضطرون إلى الزهد والتنسك واعتكاف الناس وترك الاهتمام بالأمور الدنيوية كلية كي نصل إلى ذلك التحكم في تنفسنا. ولكننا نعتقد، في الوقت نفسه، إن صفاء النفس وعدم التفكير في الأمور المقلقة ضروريان لتنظيم التنفس.. وطمأنينة النفس المطلوبة لا تتأتى بشيء كما تتأتى بالصلاة، فالإنسان المؤمن مطمئن النفس على خلاف الشخص مزعزع الإيمان. وليس معنى هذا أن الله هو الذي سيتولى عملية تكوين عادات التنفس الصحيحة لنا، بل معناه أن ركوننا إلى عنايته ورحمته يخلصنا من القلق الذي يقصر أنفاسنا.. فنتمكن من تكوين عادة التنفس الهادئ العميق الطويل الذي يترجم عن طمأنينة النفس وراحتها من الشقاق والصراع..

وقد لاحظ العالم النفساني الشهير "وليم جيمس" علاقة التنفس

ووضع الجسم بالحالة النفسية فقال: الشخص الذي لا يمنح نفسه كل المنح للكرسي الذي يجلس عليه، بل تجد ساقيه وعضلات جسمه دائماً نصف متأهبة للنهوض.. ويتنفس ثماني عشرة، أو تسع عشرة مرة في الدقيقة، ولا يأخذ نفساً منها بصورة كاملة، لا بد أن يكون في حال لهفة أو توقع.. ولا بد أن المستقبل وهمومه يشغلان ذهنه.

والهدوء العصبي الذي يقضي على القلق ليس له باب في النفس أوسع من باب الإيمان بالعناية التي تدبر مصائر البشر.

وأول فكرة يجب أن يضعها الشخص في ذهنه، هي مبلغ ما للهواء من أهمية في تكييف شخصيته.. فالأكسجين هو الذي يجدد حياة الخلايا في جسمك ويمنح الحيوية لدمائك. ولو رجعت إلى أي كتاب مبسط عن نظريات التخدير، لعرفت أن نسبة الأكسجين في الدم هي أهم عامل للحيلولة دون وفاة المريض الواقع تحت التخدير.. لذلك كان اختراع جهاز تحديد الأكسجين في الدم أثناء إجراء العمليات من أعظم الانتصارات العلمية التي وفرت السلامة للمرضى.

ومتى وضعت نصب عينيك هذه الفكرة، فأعمل على أن تتفرغ فترة معينة كل يوم للاسترخاء بحيث تجعل عمودك الفقري في وضع مستقيم قدر الاستطاعة وأنت جالس واضعاً راحتيك على ركبتيك من غير توتر.. فاسترخاء العضلات والأعصاب ذو أهمية كبرى. وأجعل قدميك مستقرتين مسطحتين تماماً على الأرض، ثم أبدأ في التنفس ببطء وعمق تنفساً منتظماً. وستلاحظ بعد نصف دقيقة أن آثار شواغلك العرضية والذهنية

قد تبخرت في الهواء. وفي نفس الوقت يحدث لدمك نوع من الصفاء والتجدد والتنقية من الشوائب. وباستمرارك أطول مدة ممكنة في هذا التمرين في الجلسة الواحدة تصل إلى الصفاء، وتجدد الطاقة، وترتفع روحك المعنوية كأنك حصلت على منبع من أغنى منابع الإلهام.

وليس هذا الإحساس خدعة.. فلو أنك فكرت قليلاً لعرفت أن الهواء هو أرق وأهم مصادر النعم الإلهية الموزعة في الكون.. فحصولك على نصيب أكبر من المعتاد من هذه النعمة، هو بمثابة صلة جديدة قوية بينك وبين العناية التي نظمت الكون ونظمت طبيعتك الخاصة. ومن حسن الحظ أن الهواء، وهو أعظم النعم الإلهية، لايباع ولا يشتري كالطعام والشراب، ومن حق كل إنسان أن ينال من تلك النعمة العظمى أكبر قسط ممكن.. فيجني لنفسه وبدنه وشخصيته أعظم الفوائد الممكنة..

***

إن أهم أركان الجاذبية في شخص ما هو اهتمامه بالآخرين.. فكيف نترجم هذا الاهتمام إلى طريقة في التنفس؟

سبيل ذلك هو الهدوء.. فإذا راقبت المتفرجين في مسرح وهم يركزون اهتمامهم فيما يدور أمامهم ويستولى على البابهم من المشاهد الروائية، ستجدهم يتنفسون أنفاساً هادئة جداً.. أنفاساً مستريحة. وقد انفرجت شفاههم بعض الشيء، وكأن جميع مسام أجسامهم متفتحة لالتقاط ما يدور بين سمعهم وبصرهم.

ولو أنك لاحظت فتاة وهي تصغى لحديث رجل مفتون بها للاحظت

الهدوء التام في تنفسها مصحوباً باسترخاء كامل في ملامحها وعضلاتها، وكأنها تشرب كلماته شرب المستمع المطمئن..

ومن علامات الاهتمام بالناس أن توفر لهم طريقة في الكلام مريحة لأعصابهم، فيكون صوتك هادئاً.. ولا تتقطع كلماتك لقصر أنفاسك، بل خير من هذا أن تترك شفتيك منفرجتين قليلاً وأنت تتكلم كي تحصل على حاجتك كلها من الهواء.

ولا يفوتني في هذا الموضوع أن أنبه إلى أهمية الأنفاس النقية المعطرة.. فالشخص الكريه الأنفاس بغيض إلى النفس، ولا يحب الناس أن يعاشروه مهما كانت صفاته الأخرى ممتازة..

ولسوء الحظ لا يشعر مثل ذلك الشخص بآفته تلك لأن نظام حاسة الشم والتنفس يحول دون إحساس الشخص نفسه برائحة أنفاسه الكريهة ولكن انطباعات الآخرين هي التي تشعره بمصيبته. وفي هذه الحالة يجب ألا يتوانى في الذهاب إلى طبيب يشخص حالته ويساعده على تنظيف جوفه. ولا بأس من استعمال أنواع من الحبوب العطرية التي تكسب الأنفاس رائحة القرنفل أو رائحة النعناع.

وفي هذه المناسبة يحضرني مثال طريف، فقد التقيت منذ مدة وجيزة في مدينة واشنطن بصديق قديم من أبرز الناس في الهيئة الاجتماعية. وكان زوجاً على التعاقب لعدد كبير من الحسان وسيدات الطبقة الراقية، فسألته مازحة:

– ما الذي أغراك بالزواج من زوجتك الأخيرة وهي أقل جمالاً من

المتوسط، ومستواها الاجتماعي لا يتلاءم مع مستواك كثيراً؟

وكم كانت دهشتي حين أجابني:

– إنها تبدو دائماً ناضرة المحيا، ورائحتها كرائحة البستان المزهر على الدوام!..

ولم أستطع أن أخرج من ذهني بعد ذلك أن حياة الرجل الخطير يمكن أن توجهها الاستفادة البارعة من قطعة الصابون الجيد.

***

ويلحق بالتنفس طبعاً عنصر هام في دلالته على الشخصية، وأعني به طريقة الضحك.. فهناك فارق كبير بين ضحكة الشباب وضحكة الشيوخ، بل أن طباع الرجل تفضحها ضحكته بطريقة لا يمكن أن تخفي على أحد.. مهما كانت براعته في التمثيل.

إن الأنفاس القصيرة تجعل الضحك سطحياً وفي نبرات متقطعة صغيرة، وكأن الضاحك بهذه الصورة يقول لمن حوله:

– إن الضحك يكلفني عناء شديداً.. أو أن سروري بما سمعت ليس حقيقياً إلى الحد الذي يفيض من أعماقي.

ولو أنك راقبت الممثلين الكبار يسندون إلى كل شخصية طريقة تناسبها في الضحك.. فمن يمثل شخصية أياجو الشرير في مسرحية عطيل لا بد أن يجعل ضحكته قصيرة حادة، ضحكة شخص لا يشعر بالسرور إلا بمهارته الخاصة في الكيد والدس، حتى إذا نجحت وقيعته وقتل عطيل

ديدمونة تحولت الضحكة القصيرة الحادة إلى ضحكة رنانة كأنها أجراس النصر.

إن الشخص الكريم الكبير القلب يضحك من أعماقه ضحكات لا يبدو عليها أثر الاجهاد.. وإذا قال الشاعر أنه لا خير في "ود أتى وهو متعب" فلا خير كذلك في سرور أو ضحك أتى وهو متعب!

والضحكة العميقة الطويلة المنطلقة تحتاج إلى تمرين كالتنفس تماماً، فأجلس وحدك واملأ صدرك بنفس عميق ثم أخرجه على دفعات صغيرة وأنت تقول مع كل زفرة صغيرة:

– ها.. ها.. ها..

وبذلك تستخدم عضلات الحجاب الحاجز كلها في إمداد ضحكتك بأصوات وأنفاس تدل على العمق والرحابة. وشيئاً فشيئاً تهذب هذه الأصوات وتجعلها أكثر نعومة وأقرب إلى السجية التي لا تحتاج إلى تكلف أو مجهود.

***

وقبل أن نخطو خطوة أخرى بعد العناية بالتنفس يجب أن نوجه اهتمامنا لتكامل وظائف العقل والجسد في كل نشاط بشري حيوي.

الفصل الثاني

أحفظ توازنك .. كيف تتحرك؟

ما من أمة من الأمم إلا وجهت- منذ أزمان طويلة- عناية كبيرة واهتماماً أكبر للمحافظة على شباب الجسم والعقل معاً.. لقد قام الطب والعلم- متساندين- بحماية الشباب ورعايته، وبذلاً في سبيل تحصينه ضد عوائل الضعف والمرض جهوداً جبارة، وكللت هذه الجهود بانتصارات باهرة في القرن الحالي..

وقد أصبح في الدرجة الأولى من الأهمية البحث عن قانون التأثير المتبادل الذي يربط الصلة بين صحة الجسم وصحة العقل!

وغنى عن الإيضاح أن شباب الجسم لا يضمن بحال من الأحوال شباب العقل، وأن شباب العقل ليس معناه بالضرورة شباب الجسم.. فالأمراض لا يتحتم وجود ارتباط بينهما، على أن ذلك لا يمنع أن يكون هناك نوع من التأثير المتبادل في حدود معينة لم تعرف إلى الآن.

وبين ظهر أنينا أشخاص يتمتعون بشباب جسمي ملحوظ ومع ذلك فأنهم في الوقت نفسه ينحدرون باستمرار إلى مهاوي الشيخوخة العقلية. ومن المؤكد أن ينتهي ذلك إلى أنهيار الشباب الجسمي الظاهري، والأرجح أن يكون انهياراً خاطفاً.. ذلك لأن العقل المندفع في سبيل الاضمحلال حينما يصل إلى خاتمته، يلقي الاختلال المفاجئ في أساسه لا في أطرافه أما

العكس، وهو التمتع بشباب عقلي متوقد في الوقت الذي تخمد فيه الطاقة البدينة، فأمر ملحوظ في حالات الأشخاص العباقرة، ولا يوقف نشاط العقل في هذه الحالة إلا انطفاء شهلة الحياة من ذلك الهيكل نهائياً..

على أن الخطر في هذه الحالة أقل كثيراً من الحالة السابقة، ذلك لأن العقل يتحكم في الجسم بمقدار أكبر كثيراً من تحكم الجسم في العقل!

وبديهي أن الرجل الذي يحتفظ بقواه النفسية جدير بأن يحصل على غذاء نفسي كافٍ يمده بالقدرة على مقاومة الأمراض واعتلال البنية وتدهور طاقتها، وما من أحد من العلماء أو من غير العلماء يمكنه أن ينكر هذه الحقيقة الملموسة. وإذن فشباب الجسم لا يمكن المحافظة عليه بغير سند من شباب العقل، كما أن سلامة البدن واتساق وظائفه لا يتحققان إلا مع سلامة الذهن واتساق وظائفه!

ومما لا شك فيه أن الشخص الذي يشعر بأنه شاب، والذي يدل مظهره– ولا سيما جلده– على أنه ما يزال في مرحلة الشباب، يكون من السهل عليه جداً أن يحتفظ بثقته بنفسه وبشباب وجدانه ونفسيته!

وبناء على ذلك، نرى أحياناً رجالاً فحولاً ونساء مليحات وقد صاروا إلى الشيخوخة بين طرفة عين وانتباههاتحت تأثير ضربة قاصمة أو ألم نفسي أو ذهني أو صدمة عميقة!

وكثيراً ما نسمع أن العلم والطب توصلا إلى وسائل لحفظ الطاقات النفسية.. غير أنه لا جدال في أن شباب العقل عامل مستقل لم يتعرض له العلم بصورة حاسمة.. فانهيار شباب العقل هو الخاصة المميزة لعصرنا

الحاضر، مع أن العلم بلغ في هذا العصر ما لم يبلغه في أي عصر من العصور السابقة".

وأمام أعيننا ظاهرة نلاحظها كثيراً.. إن الشبان في هذا العصر تدركهم الشيخوخة أسرع مما أدركت أجدادهم، ومرجع ذلك- قطعاً- لأسباب تتصل بالحياة العقلية. فالشباب الحديث يدب البلى إلى عقله بسرعة، فيفقد مرونته وقدرته على الكفاح والنضال، بسبب تعرضه في معيشته الرتيبة لمؤثرات نفسية وصدمات عصبية هي في الواقع أفدح ما يكون ضرراً. حتى أنه ليس من المبالغة القول أن شبان هذا الجيل يصلون من الشيخوخة إلى حد الخرف، وهم بعد في ربيع العمر الزاهر بالنسبة إلى ما كان عليه أباءهم وأجدادهم!

هذه حقيقة واقعة لا تنكر..

أن متاعب الحياة وأعبائها المتزايدة من أكبر العوامل التي تستحث الأعياء والانهيار في نفسيات الشباب، بما تسببه لهم وتفرضه عليهم من التخاذل والضيق والسأم والفشل وخيبة الأمل وفقدان الإيمان والرجاء!

ولقد كان لتكبير سلطة المدينة والمجتمع والدولة، وتشعب الأعمال والمسئوليات، أكبر الأثر في تضخم مشكلات الحياة الاجتماعية تبعاً للتطور الصناعي والفني من أطوار الحضارة.. وبقدر ما سيطر الإنسان على الطبيعة بالفن الصناعي، سيطر الفن الصناعي عليه وعلى مستقبله ومصيره أيضاً. فإذا كان الإنسان فيما مضى كفئوا لمناضلة الطبيعة والسعي وراء التغلب عليها وبذل الجهود لإثبات شخصيته وفرديته بهذا الانتصار، فأنه

اليوم يجد نفسه عاجزاً مكتوف اليدين أمام ذلك العملاق الفني الصناعي الذي ابتدعه هو بنفسه لاستبعاد الطبيعة.. مثله في ذلك مثل جني الخرافة الذي خرج من القمقم، يصنع بمن أخرجه ما يشاء ولا يستطيع من أخرجه لذلك دفعا!

وقديماً كان الإنسان مناضلاً ممتلئاً بالثقة، كبير الرجاء.. أما اليوم، فالاستسلام هو الطابع الذي يميزه والمشاهد اليوم أننا لا نستطيع التصرف في عوامل الحياة اليومية الخارجية، وليس لنا أمامها إلا الرضوخ وأخذها كما هي..

ونخرج من ذلك بحقيقة لا تنكر: هي أن مشكلة العصر أنه لا هدف للحياة، ولا مجال لإثبات الشخصية والفردية، ووجود الفرد في هذه الأيام ليس له أثر ذاتي.. فالناس أرقام في سجل الحياة العصرية، يتأثرون بها وليس لهم تأثير عليها.. كأنهم مجرد آلات صماء لا إرادة لها ولا حرية!

إذن هذه هي المشكلة.. لقد تطور الإنسان فانقلب من الفعل الإيجابي إلى السلبية، ومن إثبات الكيان والوجود إلى ما يشبه العدم! .. وهذا هو سر الشعور بالفشل والزهد في الحياة والأعراض عنها، فهو أقرب إلى من يعيش في خرائب من الحطام، حطام الآمال المنهارة والقيم المتهدمة!

فإذا فكرنا في علاج ذلك الإنسان، فإن أول ما يجب هو نزع ذلك الحطام، وأن نحاول إعادة بناء الخرائب لتتحول إلى ما كانت عليه فيما مضى.. قصوراً أو مشروعات قصور يشيدها الإنسان بنفسه، ويعيش على أمل تحقيقها!

ومن المؤكد أننا إذا أخذنا بيد ذلك الفرد المحطم النفس، وأحسناً ترويضه وتوجيهه، لأمكنه أن يبحث في البيئة الخارجية عن الغذاء النفسي الذي يرد عليه عافيته.. على أنه يجب أن تبذل العناية لذلك قبل استفحال الأمر وظهور أعراض المرض، وبمعنى أقرب إلى الفهم: منذ سن الطفولة. فكما يحصن الأطفال ضد الجدري، وضد الدفتريا، يجب كذلك البحث عن تحصين يكسبهم المناعة مقدماً من انهيار الآمال وخيبة الرجاء في الحياة!

وهذا الواجب منوط به معاشر الآباء والمعلمين والمربين والمشرفين والأوصياء من كل نوع وجنس..

ومن المستحسن إلا نغفل الأزواج الجدد والمتربعين في كراسي الحكم والسلطان في كل ركن من أركان المعمورة، فنجذرهم من الاعتقاد بأن شباب البدن والتربية التعليمية ليسا الهدفين الوحيدين اللذين يحسن الاقتصار على تحقيقهما.. فإن صحة العقل وشبابه لا يمكن تحصيلهما بقراءة النصوص والاختلاف إلى المسارح والمحاضرات، ولكن بدراسة وتحليل نفسية الطفل الناشئ وتمحيص جميع المؤثرات المحيطة به، للوصول إلى أصلح الوجهات له في العمل وفي الحياة العامة وفي المهنة وفي أسلوب المعيشةَ!

ولا يمكن بحال من الأحوال توفير هذه العناية الفردية في المصانع الحالية والورش وما إلى ذلك، مما نسميه المدارس العامة أو مدرسة الحياة، وإنما تقع تلك المهمة الهامة على عاتق الأسر والأصدقاء أجمعين..

فالعناية بالشخصية والأخذ بأسباب نموها هو الأساس المتين.. بل هو حجر الزاوية في الصحة النفسية، تلك الصحة التي لا صحة للبدن بغيرها بل لا سعادة..

وبغير سعادة لا يكون شباب متجدد، ولا تكون حياة سعيدة مديدة.. ولأي أمر نتمنى طول الحياة إذا لازمنا الضيق بها؟!

***

يجب ألا يغيب عن الذهن أن النضال ضد الشيخوخة ، ولا سيما الشيخوخة المبكرة – شأنه في ذلك شأن النضال ضد أي مرض آخر، يحتاج إلى درس المؤثرات النفسية كما تلزم الأدوية والعقاقير!

ولا يمكن أنكار أهمية الدور الذي يقوم به العقل في تقدم الشيخوخة بخطى حثيثة، وإن لم يمكن حتى الآن تحديدها بالقياس الدقيق..

وإذا نظرنا إلى الأمر من وجهة نظر الطب الظاهري، نرى أنه يعتبر العقل على جانب كبير من الأهمية، باعتباره قوة من القوى الكفيلة بالسيطرة على الصحة العامة وتغيير حالتها..

ومع أنه قد تيسرت للطب والصحة وسائل عديدة للقضاء على كثير من الأمراض وتخفيف الآلام، فإن هذه الوسائل نفسها لم تفلح في وقف ازدياد الأمراض العقلية والاضطرابات النفسية وسائر ألوان الجنون والاختلال العصبي، فضلاً عن الشذوذ الجماعي وهستيريا الجماهير.

ومما هو أشد من ذلك خطراً أن الأمم التي قطعت شوطاً كبيراً في

مجال الحضارة والتقدم من ناحية علم الصحة والعلاج الطبي ومستوى التغذية وممارسة الرياضة البدنية، يلاحظ أنه قد ازدادت فيها الأمراض العقلية إلى درجة كبيرة، كما تدل على ذلك الإحصاءات الرسمية.. تلك الإحصاءات التي تبين أيضاً أن علاج هذه الأمراض بالوسائل المعروفة ليس ذا أثر فعال، وأنه ليس هناك ما يبعث الأمل على أن نسبة الزيادة ستقف عند حد.. فضلاً عن تناقصها.

ويقرر أحد الأساتذة في كتاب له: "إن الغالبية العظمى من حوادث الخروج على القانون والعدوان على الأفراد ترجع إلى اختلالات نفسية!"

ومن المسلم به أن كل ما حظيت به الحضارة من تقدم، وما أحرزته من نجاح في وسائل العلاج والمحافظة على الصحة البدنية والعافية العضوية، لم يفد شيئاً في وضع حد لتدهور صحة البشر النفسية..

ولا يختلف اثنان في أن وجودنا يتحكم فيه عاملان لا ثالث لهما: الحياة الطبيعية للجسد، وحياة العقل.. فإذا ظل هذان العاملان جنباً إلى جنب في حدود جسمنا المادي، ظل المرض العقلي في حالة غموض من وجهة النظر العلمية الدقيقة، ولهذا أوصى أحد الأساتذة بمزيد من البحث العلمي في هذا الاتجاه، لدراسة العلاقات المتبادلة بين صحة الجسم وسلامة العقل، أو اكتشاف هذه العلاقات.

وللتقدم الذي أحرزه العالم في علم الطب، أصبحنا نعرف على أي نحو تتغذى خلايا جسمنا، ولكننا لا نستطيع حتى الآن أن نجزم أن كان هناك غذاء للعقل أم لا، وأن كان ذلك الغذاء موجوداً، فنحن لا نعلم

حتى الآن كنهه!

على أن العلم النظري المجرد، والموسيقى، والفن، والأدب، لم تستطع هذه كلها أن تحول دون حدوث الانحلال الخلقي الظاهر، والاضمحلال في صحة البشر النفسية جماعات وجماعات، وبخاصة في أشد الأمم مدنية وحضارة!

والإنسان يعلم جيداً أن عوامل الحضارة لا تؤتي أثرها الفعال إلا للعقول الممتازة التي يمكنها تمثل جوهرها الثمن وهضم ثمراتها السامية.

ومن الحقائق العلمية أن الخلايا العصبية لا تتكاثر على مدى الحياة، بل هي على العكس تماماً تتناقص فتموت خلية في أثر خلية.. وبالرغم من ذلك يظل الجهاز العصبي قائماً بوظيفته ونشاطه، وربما ازداد في السن المتقدمة نشاطاً وقوة أثر.. وأنه لتناقض ظاهر، ولكنه مع ذلك واقع ملموس

ولذلك وجب التساؤل: كيف إذن تموت الخلية العصبية؟

والجواب على ذلك أنها تموت كما تموت سائر الخلايا.. تموت جوعاً إذا لم تمت بحادث، وليس معنى الجوع أنها لا تجد الغذاء، بل معناه في الغالب أنها لا تستطيع تمثل الغذاء حتى ولو كان الغذاء حاضراً إليها ..

ومما نعلمه أن الخلايا العصبية هي ينبوع الحياة النفسية، بل وأساس الصحة النفسية.. فبداهة أذن أن نقرر أن تلك الخلايا تحتاج إلى عناصر لا تمت بسبب إلى عناصر التغذية المعروفة للعلم.

ولا يسعنا هنا إلا الاعتراف بأن هذه العناصر الغذائية الخاصة ليست من عالم المادة، وليست مما يخضع للتحليل العلمي الحديث.. لسبب واحد أنها عناصر غير مادية، بل عناصر نفسية.

وليس الهدف من ذلك أنه تم تحليل مشكلة الغذاء النفسي نهائياً، بل كل ما هنالك هو تبسيط المشكلة من الوجهة العملية كي نكون أكثر توفيقاً في إقرار التوازن اللازم بين النفس والجسم، وأرساء أسس التعاون الضروري بينهما لمحاربة الشيخوخة واستدامة الشباب لأن العامل النفسي له في هذا المجال أعظم نصيب!

ويمكن التقرير إلى حد يقرب من اليقين أن البنية الجسدية تفقد جانباً من توازنها العضوي بسبب الافتقار الكلي أو الجزئي إلى الغذاء العقلي أو النفسي!..

وليس هناك شك في أن مطالب الجسد وحاجات أعضاله، يجب أن يكون لها اعتبارها.. فتحترم وتؤدي على خير وجه من راحة وغذاء وما إلى ذلك، ولكن يجب بالإضافة إلى هذا أن نعترف أن هناك حاجات نفسية نشعر بها تلقائياً وبطريقة لا نستطيع تعليلها أو تفسيرها، بحيث إذا لم نستجب لتلك الحاجات النفسية حدث لنا ما يمكن أن نطلق عليه اسم "الجوع الجنسي". ولذلك يجب ألا نكتفي بدراسة الحاجات النفسية دراسة عابرة.. بل ندرسها منهجياً، على أسس، وفي تعمق، عسى أن نتمكن من أدائها وقضاء لوازمها بصورة تجدي كثيراً على حالتنا الجسمية، وطريقة قيامنا بأعمالنا

والواقع أننا معرضون في ضوء الاتجاهات العلمية الحديثة أن نهمل- عند علاج الصحة ودراسة مشكلاتها- ذلك العنصر العقلي الذي يجب أن نقدره التقدير الكافي، مما يؤدي بنا إلى الخطأ في فرض قواعد جسمية خالصة، لتوقفها إلى حد كبير على التوازن العصبي والحالة النفسية!..

ولعل من الضروري ألا نغفل التنويه عن عامل على جانب عظيم من الأهمية من الناحية النفسية، ذلك هو الحياة الجنسية.. والحديث عن هذا العامل من ناحيتين: الأولى في ضوء وظائف الأعضاء، والثانية في ضوء علم النفس.. ذلك لأن الحياة الجنسية بمثابة همزة وصل بين النفس والجسد!

ويجدر بنا حين نتكلم في ناحية وظائف الأعضاء أن ننوه عن الغدد الجنسية والغدد الأخرى المباشرة التي تصب عصارتها في الدم، وهي في الوقت نفسه تعمل في توافق تام مع الغدد الجنسية..

ودرِج الناس، من قديم، على تعليق أهمية كبرى على الدور الذي تقوم به الغدد الجنسية الصريحة. وليس ببعيد عن الأذهان ذلك الذي حدث في أعقاب الحرب العالمية الأولى حين ظن الناس أن جميع مشكلات الصحة وطول العمر قد حلت، بما فيها المشكلات النفسية، عن طريق علاج الغدد الجنسية الصريحة

على أنه ثبت بعد ذلك أنه ما من اكتشاف من الاكتشافات التي تمخض البحث والفكر عنها حقق فضل تلك الغدد وعظم شأنها في حل إشكالات الصحة العملية والصحة العامة..

ولم يتمكن علم الهرمونات بكل ما بني عليه من أن يحل المشكلة

العقلية أو الذهنية.. فمن الثابت أن الهرمونات الجنسية، وغير الجنسية، لا تملك أن تنظم الحياة الجنسية النفسية لأي فرد من الأفراد.

ولم يقم دليل على أن نوع الهرمونات أو كميتها ذات أثر توجيهي في الحياة الجنسية من الناحية النفسية.. وتبعاً لذلك ستظل الحياة الجنسية حياة نفسية قبل كل شيء وفي كل حساب

وغني عن الذكر القول أن العملية الجنسية عملية فيزيولوجية جسمية، تقوم وترتكز على وظائف الأعضاء. والسلوك الجنسي في حد ذاته أمر ليس خاضعاً ولا متوقفاً على تلك الإفرازات والوظائف، لأنه- في الحقيقة- ثمرة عوامل وجدانية ونفسية، وثمرة استجابة الكائن الإنساني بكل مشتملاته- بدنا وعقلاً وروحاً- للمنبهات والآثارات الصادرة من الجنس الآخر.. فلا عملية جنسية تتم بغير رغبة وبغير استعداد نفسي، وبغير وجود الجنس الآخر!

وغني عن الإيضاح أن الذهن، والإلهام، والفكر، والذوق، وما إليها.. كلها أشياء لا تتوقف على حالة الغدد الجنسية، ولا على أية غدة من الغدد المباشرة التي تصب إفرازاتها في الدم.. اللهم إلا في حالة الضعف الشديد، أو أصابه تلك الغدد بمرض من الأمراض، فيؤثر الانحطاط العام في عمل البنية كلها بكل وظائفها الجسمية والعقلية..

ومما لا يتسرب إليه شك أن "استهلاك" الوظيفة الجنسية واستنفاد طاقتها مما يؤثر في الحالة النفسية، ولكنه في الوقت نفسه لا يشل ملكات العقل العليا.. كالحاسة الخلقية والذكاء والقدرة الإبداعية والعبقرية. أما

استهلاك الطاقة الذهنية فيقضي على توازن الكائن، ذلك التوازن الضروري بين العقل والجسم.. ولذلك فإن تجديد نشاط الذهن ضروري جداً للعافية الشاملة.

والأرجح أن الانحطاط الذهني يرجع إلى أسباب غير مادية، وإن نظام المعيشة يمكن أن يساعد على حفظ شباب العقل. وبناء على ذلك فإن الطب الظاهري، وتنظيم السلوك العام في الحياة، يساعدان كثيراً على المحافظة على الصحة العقلية وتقويتها..

ومما لا جدال فيه أن القوة الجنسية من أكثر وظائف البشرية أهمية، وإن لم تكن أهمها، لأن النشاط الجنسي القوي ليس بالضرورة دليلاً على قوة البنية.

ويحسن أن نقرر أن النشاط الجنسي المعتدل ضروري، ولكن الإفراط فيه باب مفتوح إلى الشيخوخة المبكرة والاضمحلال.

إن الاعتدال في النشاط الجنسي خير ضمان لحفظ قوة هذا النشاط مدة أطول.. وتبعاً لذلك يكون طول الحياة غير مجرد من لذة هذه الوظيفة إلى نهاية العمر..والإنسان يخطئ إذا فاخر بقواه الجنسية، ظاناً أن ذلك دليل على قوة الحيوية العامة.. فقد يكون السبب مجرد جموح رغبة نفسية، وليس زيادة في الحيوية.. على أنه قد تكون هناك أمراض نفسية وجسمية غير ظاهرة هي السبب في جموح القوى الجنسية، فيبدو صاحبها شديد الحيوية ولكنه في الواقع ينحدر حيوياً إلى الاضمحلال..

والنشاط الجنسي، شأنه في ذلك شأن أي نشاط آخر، يجب أن

يخضع للتنظيم والسيطرة من الجانب الشخصي، ويجب أن يكون الحكم في ذلك للتقدير الشخصي أيضاً، ويلزم أن تتحكم الإرادة في النشاط الجنسي، ولا يتحكم النشاط الجنسي في الإرادة.

وحذار أن يصل المرء باللذة الجنسية إلى درجة التشبع المطلق أو التخمة الجنسية.. وذلك واجب بالنسبة للرجل وبالنسبة للمرأة على السواء!

ومن أهم ما تلفت إليه النظر أن تكون العملية الجنسية موافقة للراحة النفسية وللعنصر الوجداني والعقلي، بحيث تتم بالنشوة الموفقة، ولا تكون مجرد عملية آلية يعقبها النفور والتقزز والكآبة..

ويتحتم أيضاً أن تخضع الشهوة الجنسية للذوق الوجداني وحكم العقل، فلا يجدر الاندفاع وراء أول بوادر الاشتهاء، بل يجمل التريث إلى أن يتبلور الأمر وتصبح له قيمة.. وألا فقدت الوظيفة الجنسية جاذبيتها وأصبحت أمراً آلياً مبتذلاً..

ومن القواعد الواجبة الملاحظة.. احترام الحياة الجنسية للآخرين، وعدم أكرهاهم على نشاط جنسي في حالة النفور الفعلي، ولا يدخل في نطاق ذلك قطعاً حالات التدلل المعروفة..!

ولا يقل عن ذلك أهمية مسألة الإثارة الجنسية المصطنعة باستخدام العقاقير والحقن وما إليها من شتى الوسائل، إذ يجب تجنب هذه الطرق لأن ما هو طبيعي فهو أبدع وأروع.. ولأن هذه العقاقير المنشطة ذات رد فعل يقضي على ما تبقى في الشباب ويسرع بالشيخوخة.

كيف تتحرك ؟

تتحرك الشيخوخة في خطوط مستقيمة جافة حادة.. أما الشباب فيتحرك في خطوط منحنية، وإلى هذه القاعدة لجأت الممثلة التي صورت حياة الإمبراطورة أوجيني من فتاة مراهقة مليحة غضة الإهاب إلى سيدة عجوز تناهز المائة من السنين.

وطبيعي أن المرء يجب أن يكون لين المفاصل مرن العضلات كي يتحرك تلك الحركات الانحنائية التي تدل على وجود عصارة الشباب في أجسادنا وفي عقولنا على السواء..

مرونة الجسد والعقل

هذا هو حجر الأساس في خطة الحركة وأسلوبها.. وأول شيء أوجه عنايتي إليه هو أن أعلمهم المرونة، فهذا هو الأساس في كل تحسين ممكن لمظهرهم ولشخصيتهم.

ولست أنكر أن الكسل والإهمال يورثان المفاصل والعضلات يبوسة ملحوظة.. ولكن العجيب في المسألة أن أكثر من نصف اليبوسة في العضلات والمفاصل مصدره ومقره في العقل!

ومنذ اللحظة التي يصح فيها عزمك على التحرك في خطوات وخطوط منحنية، تجد جسمك يبدأ في الاستجابة لإرادتك بطريقة مذهلة تكاد تدخل في عداد الخوارق والأعاجيب. وما يبقى بعد ذلك من يبوسة حقيقية في المفاصل والعضلات، ثق أنه سيستجيب حتماً للمثابرة على التمرين المتصل والغذاء اللائق. وإن بقيت بعد ذلك صعوبة، فإن العقاقير

الحديثة كفيلة بتذليلها.. فمن أعظم المكتشفات العصرية في الطب تلك الأدوية التي تقاوم تصلب الشرايين ويبوسة المفاصل. ولكن نسبة ضئيلة جداً هي التي تحتاج حقاً إلى ذلك العلاج.

إن مفاصل الشخص العادي تصاب باليبوسة نتيجة للكسل. فعدم الاستعمال أو قلته تسبب صعوبة الحركة، يضاف إلى هذا سوء التغذية.. وأعني بسوء التغذية أن يأكل الشخص الواناً ضارة من الطعام لا تتفق مع سنه أو مع الأسلوب الذي ينتهجه في معيشته.

وأخطر من هذا وأشد تأثيراً وخفاء عن النظر: الخوف اللاشعوري من الشيخوخة، فإن ذلك الخوف يوحي إلى الشخص أنه صار عاجزاً عن الحركات المرنة وعن كل مظاهر الشباب في العمل والرياضة واللهو. وما لم يقتلع الإنسان من نفسه هذا الوهم، فلن تجديه أحدث العقاقير نفعاً.. فما من شيء يصيب المرء بالتخشب كالخوف..

إن الخوف إذا اعترانا سرى في أعصابنا، وأمر غددنا أن تتأهب لمواجهة شيء فظيع.. فتأخذ تلك الغدد في إفراز تلك السموم التي أعدها الطبيعة لمواقف الخطر الداهم فحسب، لأن تلك السموم تهيج العضلات وتحفزها حفزاً غير عادي إلى بذل مجهود خارق. ومن شأن تلك التعبئة العامة الاستثنائية لقوى الجسم والأعصاب أن تتقاضانا الثمن– بعد انتهاء الموقف الاستثنائي– في صورة تعب وإجهاد عظيمين.

فلا عجب أن نجد من سيطر الخوف على سرائرهم باستمرار يتهدمون بسرعة ويشكون من التعب بغير موجب ظاهر، لأنهم يبذلون في العام

الواحد من حياتهم مجهوداً عصبياً وجسدياً ما كانوا ليبذلوه لولا الخوف المرضي المسيطر على عقولهم في أقل من خمس سنوات.. وهكذا تدب إليهم الشيخوخة قبل أوانها المعهود بزمن طويل..

إن الخوف يدفع القلب كي يستعد بأقصى طاقاته لمواجهة عمل عنيف مرتقب، فإن يعيش الإنسان تحت تأثير خوف لا ينقطع معناه أن القلب يتحمل عبئاً مضاعفاً طوال الوقت.

وليست المخاوف العارضة وحالات الفزع الوقتية هي التي تهد كياننا حقيقة، بل ذلك النوع الهادئ الخفي من الخوف على المستقبل، أو الخوف من فقدان الجاه أو المظهر اللامع، أو فقدان الإعجاب، أو فوات قطار الزواج، أو الخوف من فقدان العمل أو إفلات فرصة الترقية، أو الخوف من المرض، أو الخوف من الموت.

أليس الأقدمون على حق حين قالوا إن الناس من خوف الذل في ذل ومن خوف الفقر في فقر؟

فأول ما ينبغي عليك أن تفعله هو التخلص من المخاوف وأعلم أن الجسم البشري أشبه بآلة رائعة يمكن أن تحفظ على الإنسان– بحسن الاستعمال وحكمة العقل– مستوى مرتفعاً جداً من الصحة والجمال والتمتع بالحياة، بشرط أن نوجه عنايتنا إلى اكتشاف أفضل طرق لاستعمال أجهزة آلة جسمنا المعقدة المليئة بالأعاجيب.

وليس هذا الاكتشاف بالأمر العسير، إذ يكفي للوصول إليه أن نرقب الشبان الأصحاء المرحين المقبلين على الحياة بكل قواهم.. فأننا

سنجدهم يتحركون حركات يغلب الإنحناء فيها على الخط المستقيم، وسنجد كل عضلة في أجسادهم وكل عصب من أعصابهم ترسم صورة ناطقة بالحماسة والسرور بالحياة.

وعدد السنين ليس له أهمية تذكر بالقياس إلى الصورة التي يتخيلها الشخص لنفسه، فمن الصعب أن يحس إنسان بالشيخوخة ويبوسة الحركات وهو يعتقد في أعماق نفسه أنه لم يزل شاباً لم تجف نضارته.. فالسر في احتفاظه بشبابه ليس مرجعه إلى تاريخ ميلاده بل إلى حقيقة اعتقاده في نفسه

أما إذا حدث العكس، واعتقد الشخص أنه اكتهل أو شاخ، فهو حرى أن يشعر بيبوسة حركاته وصلابة مفاصله.. ويكون المسئول عن جفاف حركاته هو اعتقاده لا تاريخ مولده..

***

إن الاحتفاظ بمرونة العضلات وشبابها ليس مستحيلاً كما يتوهم الأكثرون، فوالدتي وهي اليوم في الخامسة والثمانين من عمرها تستطيع أن تنحني حتى تلمس الأرض براحتي يديها! وقد حدث ذات مرة أن أختل توازنها وهي نقوم بتلك الحركة، فوقعت على الأرض واصيبت بكدمة وضعنا عليها كمدات الماء البارد.. وبعد ساعتين طلبت منا أمي أن نأخذها إلى السينما لأنها لا تطبق البقاء خاملة في البيت!..

سرها كله كامن في مرونة عضلاتها، فهي لم تسمح لعضلاتها أن يعلوها الصدأ لقلة الاستعمال.. ولم تسمح لتاريخ ميلادها أن يسيطر على عقلها.

ولو أنها استسلمت لذلك الخوف لكانت سقطتها تلك كافية لإلزامها الفراش مقعدة بقية أيام عمرها، ولكن الاعتقاد بالشباب وممارسة حركاته باستمرار كفلت لها الحماية من هذا الخطر.. بل وكفلت لها أيضاً صفاء الذهن، فهي محدثة بارعة شابة التفكير بعيدة كل البعد عن الرجعية والجمود..

وهناك مدرستان مختلفتان في الرأي بصدد يبوسة المفاصل، وأحدى هاتين المدرستين تنادي بالامتناع عن كل حركة أو رياضة، وأن يعهد إلى الممرضات الفنيات بعمل التدليك والجلسات الكهربائية للمفاصل المتصلبة.. ولكن الممرضات اللواتي يقمن بذلك العلاج أكدن لي أنه ما من شيء يفيد في هذه الحالة فائدة الحركة التي يقوم بها الشخص لتمرين عضلاته ومفاصله تمريناً يتزايد تدريجياً..

ولذا فإني أنصح كل شخص إلا يدع الصدأ يخيم على مفاصله بسبب كسله عن الحركة، فالاحتفاظ بالمرونة والوقاية من اليبوسة أفضل ألف مرة من علاج اليبوسة بعد تمكنها من مفاصلنا..

وأذكر دائماً أن شبابك رهن بشباب ركبتيك! ضع على الأرض وسادة طرية أو بساطاً سميكاً ناعماً، ثم تمرن على القيام والقعود أعنى على الركوع على ركبتيك والنهوض على قدميك. ومن يمارسون عبادات تقتضي الركوع والقيام عدة مرات يقومون برياضة نافعة وهم لا يشعرون.. رياضة تحميهم من غوائل تصلب المفاصل.

وإليك تمرين آخر:

استلق على ظهرك قبل النوم، وأرفع ركبتيك إلى ما تستطيع من صدرك. واستعن على ذلك بقوة ذراعيك ثم أبسط ساقيك من غير أن تلمسا الفراش.. وكرر هذا التمرين خمس مرات أو ستة، وأفعل مثل ذلك أيضاً عند نهوضك من النوم في الصباح..

وأوصيك أن تبدأ هذا التمرين ببطء شديد، وألا تسرف في العنف وأنت تؤديه.. فالعنف في التمرينات قد يكون ضرره أفدح مما يرتجى من نفعه. وكل تمرين تصادفه في هذه الصفحات أبدأ بعمله مرة واحدة في اليوم، ثم مرتين، وهكذا.. فالمهم إلا ترهق قلبك أو عضلاتك التي لم تتعود التمرين الشاق. وفي مدى أسبوع من ذلك التمرين المتمهل ستصل إلى العدد المطلوب من غير إجهاد.

***

ومن أهم الأشياء في تكييف حركاتك.. الوضع الذي تجعل فيه عنقك في جميع الأحوال.إن أول ما يبدو على الشخص البدين من مظاهر تطبع في نفسك أثر بدانته، أن هذا الشخص يقف ويسير ويجلس وكأنه بغير عنق على الإطلاق!.. فرأسه مغروس بين كتفيه غرساً، وكتفاه عاليتان تلامسان أذنيه مباشرة!

ولكي تنزل بمستوى الكتفين إلى منسوب يبرز العنق ويقربك من مظهر الشباب وتأثيره في النظر.. عليك بالتمرين الآتي:

١. أرفع الكتفين إلى أعلى ما يمكن

٢. أهبط بالكتفين بكل سرعة وقوة إلى أسفل لا إلى الخلف

٣. احتفظ بكتفيك منخفضين جداً وأبرز صدرك إلى الأمام

وكرر هذه العملية بقدر ما تستطيع.. وضع في ذهنك أن اختفاء العنق ليس مرجعه في الغالب إفراط البدانة، بل الخطأ في وضع الكتفين إلى أسفل وإبراز الصدر إلى الأمام.

***

وينبغي ألا نترك مسألة الخوف جانباً.. بل يحسن أن نبحث عن تمرين نفساني لعلاج الخوف والقلق، مثلما بحثنا عن تمرين رياضي لعلاج الكتفين والعنق:

١. إذا كان لديك أحساس خفي بالخوف من المستقبل، فلا تحاول أن تتجاهله وتتهرب من مواجهة التفكير فيه، لأنه في هذه الحالة سيرسب في أعماق اللاشعور ويسبب لك من المتاعب أضعافاً مضاعفة.

٢. ضع هذه المخاوف نصب عينيك، وناقشها دفعة واحدة وبكل هدوء عقلي

٣. لا تحاول في هذه المواجهة أن تهون من مخاوفك.

٤. افترض أن مخاوفك قد تحققت في أسوأ صورها

٥. هذا الافتراض سيجعلك تدرك أنك في هذه الحالة أما أن تموت نتيجة لحدوث الكارثة المفترضة، أو لا تموت بسببها..

٦. وستدرك أنك أن لم تمت، ففي استطاعتك بعون الله وبفضل إيمانك بنفسك أن تقيم حياتك على أساس جديد.

٧. وإذا تسببت الكارثة في موتك حتماً، فلا فائدة من التفكير مقدماً فيما لا جدوى منه.. فمن ذا الذي لن يدركه الموت أبداً؟

وهذا التمرين النفسي سيجعلك أقدر على مقاومة المخاوف.

***

ومن الخير إلا أنفرد بالرأي في مسألة الخوف التي عرفنا أنها تؤثر في سلوك الإنسان عامة وفي طريقة حركته.. فأكبر فلاسفة العصر يقول في الخوف مثلما قلت.. فلو رجعنا إلى "برتراند راسل" لوجدناه يقرر: "مما لا شك فيه أنه يمكن التقليل من شأن الكثير من المخاوف وبواعث القلق، وذلك إذا تحققنا من عدم أهمية دواعيها.. والواقع أنه ليس لأعمالنا تلك الأهمية التي تتوهمها، كما أنه ليس لنجاحنا وفشلنا قيمة تذكر. وما يبدو لنا أن المتاعب، قاضية ولا شك على هنئنا مدى الحياة، تخف حدتها مع مرور الزمن حتى ليتعذر تذكر مدى حدتها.. والحقيقة التي لا يتسرب إليها الشك أن ذاتنا ليست جزءاً كبيراً من الكون.. والإنسان الذي يمكنه تركيز أفكاره وآماله في أمر من الأمور يتجاوز ذاته، من السهل عليه أن يجد بعضاً من الأمن والطمأنينة والسلام في متاعب الحياة العادية، الأمر الذي يعز على الشخص الأناني.

وإني أرى ما يمكن تعريفه بالصحة العصبية قد طال بنا العهد في إهمال دراسته وبحثه إلى حد لا يستهان به من الخطورة، على أن أعظم أنواع الإرهاق أهمية في عصرنا الحاضر هو الإرهاق الانفعالي.. أما الإرهاق الذهني، فهو كالإرهاق البدني، من السهل جداً تعويضه عن طريق النوم.

وكل من يشتغل ويكدح بعقله من غير طاقة انفعالية يستطيع في ختام يومه أن يتخلص من متاعبه بالنوم العميق.. وما يعزي من إضرار بسبب الأفراط في العمل، فنادراً ما تنجم عن ذلك السبب، وإنما مصدرها غالباً هو القلق أو الوجل.

***

ومما لا يحتاج إلى إيضاح أن أسوأ ما في الشخص، وما يتولد عنه من إرهاق انفعالي، أنه يعكر صفو الراحة، بل ويحول دونها.. فأنه كلما ازدادت حدة الإرهاق الانفعالي لدى شخص ما، أصبح من العسير عليه إيقاف ذلك الإرهاق بواسطة النوم، أو الراحة..

إن اعتقاد الإنسان أن عمله مهم إلى درجة بشعة، إنما هو من أعراض اقتراب الانهيار العصبي، واعتقاده هذا يجعله يقدر أن أي إجازة تمنح له ستكون سبباً في كارثة تحل بالعمل.. ولو كنت طبيباً لمنحت إجازة لكل من يخالج شعوره أن عمله مهم.

والانهيار العصبي الذي يعزونه إلى ضغط العمل، والأفراط فيه، وبذل مجهود مضن لإنجازه، مصدره في الواقع بعض الاضطرابات الانفعالية، التي يحاول المريض التهرب منها بالانهماك في العمل.. فهو يمقت الابتعاد عن العمل، لأن معنى ذلك – في رأيه– ليس الراحة، ولكن معناه أنه سيفقد الحاجز الكبير الذي يبعد عنه الوجل والقلق والوسواس. أن العمل عنده ليس هو الغاية، بل وسيلة يلغي بها من هواجسه متاعبه الانفعالية، أو بمثابة السد الذي يحول دون الطوفان، وأي ثغرة فيه ستكون المنفذ الذي

يتدفق منه سيل همومه.

وسيكولوجية الوجل ليست بالأمر الهين.. ولذا وجب حسن ترويض العقل وتدريبه على التفكير بأسلوب هادئ منتظم، كل موضوع في وقت، في الوقت المناسب له..

حتى لا تختلط عنده الأمور فيتولد عن ذلك الوسواس الذي يدفع إلى التفكير في الهجوم بغير انقطاع.. وبحث الأمور في نظام يؤدي إلى القيام بأعباء الأعمال من غير اضطراب ومشقة، مع تجنب الأرق، والوصول إلى نتائج باهرة وحصيفة.

على أن هذه الطريقة لا تجدي في حالات الوجل النفسي الذي تتغلغل جذوره في اللاشعور، وما دون الشعور.. إلا إذا عقدنا العزم على غرسها، حتى تؤثر عن طريق الشعور، في اللاشعور.

وإني اعتقد أنه في الإمكان غرس أي فكرة صائبة في الشعور بحيث تسري منه إلى اللاشعور، بشرط الاقتناع بها والاجتهاد في تقويتها.. وكما أن الحبة الصغيرة تنمو شجرة من باطن الأرض إلى سطحها، كذلك يمكن نقل شجيرة مع تعهدها بالعناية إلى أن تضرب جذورها في باطن الأرض.. فيستخلص من ذلك أن التأثير متبادل بين الباطن والسطح، هبوطاً وارتفاعاً..

وغني عن القول إن كل ما في اللاشعور، إنما هو في البداية أفكار وانفعالات شعورية قوية، ترسب ثم تدفن هناك كما تدفن أشجار الغابات حتى تتحجر أو تتفحم. وبالمثل يمكن القيام بعمليات الطمر هذه، بصورة

مقصودة، وحسب خطة موضوعة، بغرض الوصول إلى غاية مفيدة.

***

وهنا يجدر أن أوجه إليك سؤالاً: هل تشعر بالرجل؟ وهل تعبث بك هواجسك إلى أن كارثة تهددك وتخشى من وقوعها إلى درجة القنوط؟ تصور بإمعان أسوأ العواقب التي يمكن أن تترتب على وقوع تلك الكارثة.. وحين تشعر بإمكان مواجهتها وكأنها وقعت، فمن السهل جداً أن تتخيل أنها لن تكون مصيبة ماحقة كما كنت تظن.. وستتكشف أمامك أسباب ومبررات تهون لك من شأنها، ما دام أسوأ ما يتهدد الإنسان لا يمكن – مهما بلغ شأنه– أن تكون له خطورة كونية..

ومتى واجهت الكارثة المترقبة وكأنها وقعت.. وحين تستجمع جأشك، تحدث نفسك في هدوء بأن الأمر ليس ذا بال على أي حال.. لن تخسف الأرض ولن تزول الجبال..!

وستجد حين تفعل ذلك إن الوجل قد تضاءل إلى حد كبير لا تتصوره..

وقد يحتاج الأمر إلى تكرار هذه العملية مرات ومرات.. وسوف ترى في النهاية أنك ستنجح قطعاً في مجابهة فكرة الكارثة، وأنت ثابت رزين. وهذه المجابهة نفسها هي مفتاح الشجاعة، بل الخطوة السحرية الحاسمة نحو ثبات الجأش الذي يقضي على الوجل، ويضع مكانه شعوراً بالطمأنينة.. إلى أن يتلاشى الوجل نهائياً، ويشع الأمن في جنبات حياتك..

***

بل إن أبشع أنواع الخوف، وهو خوف الموت نفسه، ينبغي ألا يعكر علينا متعة الحياة أو يمنعنا من الشعور بتفاؤل الشباب الذي لا غنى عنه للحياة الشابة والسلوك الشاب والحركة الشابة..

إن كل ما يحيط بنا من مباهج الحياة ومتعها، وما فيها من أحداث ومتاعب بل وكوارث، لا يمكن أن تنسينا بحال من الأحوال حقيقة قاسية ينتهي بها مطافنا، وهي: الموت..

على أن هناك أساليب كثيرة تمكننا من أن نواجه ذلك الخوف الغريزي الكامن في أعماق نفوسنا من الموت، ففريق من الناس يتجاهلونه فلا يخطر ببالهم إطلاقاً، ويسعون دائماً كي يحولوا أفكارهم في اتجاهات أخرى كلما خطر ببالهم أو لاح شبحه أمامهم. وهناك من يقفون في مواجهته متعمدين التهوين من أمره وشأنه بالتأمل في قصر حياة البشر، كي يتولد في نفوسهم الاستهانة بأمر الموت واحتقار سلطانه. ومن الناس من يبالغ في ذلك، فيعد للموت- وهو في حياته- عدته. ومن طريف ما يروى أن عظيماً عشق هواية شاذة هي أن يذهب إلى الحقول ومعه فأس يخرج بها ديدان الأرض، ثم يقتلها قائلاً لنفسه أنه يقضي عليها قبل أن تأكل جسمه!..

وهناك وسيلة أخرى يتبعها فريق آخر، وهي أن يقنع كل منهم نفسه بأن نهايته ليست في الموت، بل أنه خطوة نحو حياة أفضل وأبقى..

وهذه تحليلات وفلسفات ترجع إليها اتجاهات الغالبية من البشر بصدد حقيقة الموت القاسية.. وعلى كافة الوجوه، فإن هذه الاتجاهات لا تخلو من عيوب، كما لا تخلو من مزايا. وذلك أن محاولة بعض الناس تجنب

التفكير في موضوع جوهري كالموت لا يفيدهم في شيء، وماذا يجدي التهرب وشخوص المقابر لا تفتأ تذكرنا في كل لحظة بالموت.

إننا نستطيع أن نحول بين الطفل الصغير في أعوام عمره الأولى وبين أدراك حقيقة الموت ورهبته.. ولكنه لن يلبث طويلاً حتى يدركها، عندما يرى أو يعاني من وفاة قريب أو صديق، حيث تكون الصدمة شديدة الأثر وخاصة والطفل لم يستعد لها من قبل..

ومما لا شك فيه أن المداومة على التفكير في الموت لا تقل ضرراً عن تجاهله.. كما أن من الخطأ أن نحصر تفكيرنا فيه، ما دام الأمر لا يصل بنا إلى نتيجة ذات فائدة.. لسبب واحد هو أننا لا نستطيع رد الموت عنا ولو كنا في أبراج مشيدة.. ومثل هذا الاتجاه من شأنه أن يقلل من اهتمامنا بالآخرين، وبما يدور حولنا من أحداث. مع أن هذا الاهتمام من الأمور الضرورية لاحتفاظنا بعلاقاتنا مع هؤلاء الآخرين، ومع سلامة تفكيرنا نفسه..

إننا نغدو عبيداً للموت حين نخاف منه، بل وأسرى لقوى خارجية.. ولو كان في استطاعتنا أن نتغلب على خوفنا من الموت، عن طريق الاستغراق في التأمل فيه، لانتفى هذا التأمل، لأن الاستمرار في التأمل دليل على عدم التحرر من الخوف..

على أننا حين نوطن النفس ونؤمن بأن الموت هو الطريق إلى حياة أفضل، فأنه ينبغي – تبعاً لذلك– أن يتبدد خوفنا منه، فلا نبالي بالمرض مثلاً، وإنما نرحب به ونتمناه، باعتباره القنطرة التي ستوصلنا إلى الغاية

المرجوة. ولست أدري هل هذا مما قدر من حظ حسن للأطباء، أم أن المؤمنين بالحياة الأفضل ليسوا بالصادقين كل الصدق في إيمانهم هذا؟ لأن هذه العقيدة لا تؤدي إلى هذه النتيجة إلا في حالات نادرة.. لأن المؤمنين بالحياة الأخرى بعد الموت ليسوا أقل خوفاً من المرض أو أكثر نشاطاً وتكالباً في صراعهم معه، من أولئك الذين يعتقدون أو يتصورون أن في الموت نهايتهم.

ومن طريف ما يروى أن أحد رجال الدين سئل أثناء وجوده في حفل:

– ما الذي تتصور أنه ينتظرك بعد الموت؟

فأجاب ببشاشة:

– أعتقد أنني سأنعم بحياة خالدة في الفردوس ثم استطرد بعد لحظة صمت قائلاً بشيء من الضيق:

– أنا على كل حال لا أحب أن أتكلم في مثل هذا الموضوع القابض للصدر!

وهذه الإجابة لا يمكن أن تعني سوى شيء واحد.. ذلك هو أن العقيدة الدينية تتركز في منطقة الشعور الواعي فقط. ولذلك فقلما تفلح في تكييف الاتجاهات الغريزية التي توجد في العقل اللاشعوري الباطن. أضف إلى هذا أن مثل هذه العقيدة التي تبنى على الإيمان كثيراً ما تختلط بها في نفس صاحبها عناصر لا شعورية من الشك والقلق..

ولكن لنتذكر أن الكثيرين يتقدمون في الحروب بشجاعة نحو الموت

غير مبالين به، أو يدفعون بأبنائهم إليه راضين فخورين، لأنهم يؤمنون بنبل الهدف الذي ضحوا حياتهم أو حياة أبنائهم وأعزاءهم في سبيله.

ومثل هذا الإحساس مرغوب فيه في جميع الأوقات، إذ ينبغي أن يحس المرء دائماً أن هناك أشياء هامة نعيش من أجلها. وفي سبيل هذه الأشياء يجب أن نحيا، وأن نوجه اهتمامنا إلى الغايات النبيلة لا إلى العدم الذي لا حيلة فيه.

الفصل الثالث

بين الحركة والسكون ..
التعب عدوك اللدود

لما كان الإحساس بالخوف من النهاية المحتومة هو الذي يهيمن على اللاشعور لدى من تجاوزا منتصف العمر، لهذا تتجلى روح الشيخوخة في حركاتهم قبل بداية الشيخوخة فعلاً.. فجميع حركاتهم تتجه إلى أسفل: الرأس حين يمشون أو يجلسون مطرق إلى الأرض، وكأن عضلات العنق ليس فيها فضل من القوة أو فيض من الحيوية لحمل ثقل الجمجمة في وضع رأسي.. فما أشبه الرأس في تلك الحالة بقمة الشجرة العتيقة كفت عن الارتفاع نحو السماء وأخذت في الاتجاه نحو مركز الجاذبية.. نحو الأرض!

وإذا راقبت الشباب وجدت جميع حركاتهم تسير في عكس ذلك الاتجاه، في عكس اتجاه الجاذبية الأرضية.. شأن كل شيء حي يسرى فيه تيار الحيوية القوى. فالنبات اليانع ينبثق من الأرض نحو السماء، والينبوع يندفع ماؤه من الأرض نحو السماء، والطير يتواثب من الأرض نحو السماء، وحركة نمو الشباب تتجه من القصر إلى الطول. وحين يلعبون يقفزون ويتواثبون في حركات تتجه دائماً من أسفل إلى أعلى، وجميع أعضائهم تتخذ هذا الاتجاه بقدر الإمكان..

إن الشاب لا يمكن أن يلصق ذقنه بصدره إلا إذا كان مريضاً أو نائماً، أما الكهول فيفعلون ذلك. ويزيد هذا الوضع من تأثير كهولتهم، وغالباً ما يتكون تحت الذقن ذقن آخر أو ذقنان من الشحم المتهدل.

وأذكر بهذه المناسبة أن غلاماً من جيراننا كان يستأذن جدته ليخرج للعب مع رفاقه في الحديقة العامة.. فإذا أذنت له قال لها مودعاً:

– إلى اللقاء يا جدة!.. اجتهدي أن ترفعي ذقونك قليلاً!

وتغتاظ الجدة البدينة، وتعجب في نفسها ما الذي يغري حفيدها العفريت الصغير بالتحدث دائماً عن ذقنها المتعدد الطبقات؟ وكأنها لا تدري أن الصغير أهتدى بفطرته إلى موطن الداء، فالذقن المتدلي إلى أسفل هو علامة الفارق الحاسم بين جيل جدته المتقاعد وبين جيله الصاعد..

فأرقب حركاتك وأوضاعك ونقب عن كل اتجاه فيها إلى أسفل، فاستبدل به ما استطعت اتجاهاً إلى أعلى.. فأقرأ وأنت ناظر إلى فوق لا إلى أسفل وأجلس منتصب القامة وأنت تعمل..

وهذا يجعلني أحبذ نوعاً من موائد الكتابة أنقرض منذ سنوات.. وهي مرتفعة توضع فوقها الدفاتر والسجلات والكتب ويدون فيها الشخص أو يقرأ فوقها وهو واقف لا وهو جالس.. فهذا أفضل للصحة وأبقى للحيوية من تلك الموائد المنخفضة التي تعلوها اليوم الآلات الكاتبة العصرية، فهي من الانخفاض بحيث يضطر الإنسان إلى الكتابة فوقها وهو مطأطئ الرأس. وفي اعتقادي أن جميع المكاتب العصرية تحتاج إلى الارتفاع نحو عشرة سنتيمترات على الأقل إذا أردنا أن نتحاشى الأضرار بالنظر وبالجهاز

التنفسي والدورة الدموية على العموم..

وأنسب التمارين لتعويد الإنسان على الحركات الصاعدة إلى أعلى والأوضاع المنتصبة، هو أن تجلس على الأرض متربعاً وقدميك من تحتك شأن من يتهيأ للسجود.. ثم تمد يديك إلى أعلى وتحاول أن تقطف عناقيد وهمية من العنب مدلاة من السقف وأن تدرك بفمك أكبر قدر مستطاع منها. فيهذه الحركة التي يحسن أن تؤدي بمصاحبة الموسيقى المرحة تظفر عضلات الخصر والكتفين والعنق بكمية كبيرة من التنشيط، ويذوب الكثير من الشحم الذي يحيط بالبطن.

وليس الهدف من هذا التمرين هو النحافة أو الرشاقة، بل الغرض منه هو تحسين الصحة عموماً وتنشيط الدورة الدموية. ويترتب على تنشيط الدورة الدموية أن الرواسب لا يلقيها الدم في المفاصل بل يحملها في تياره السريع. وبذلك تستفيد العضلات والمفاصل والشرايين والأمعاء أيضاً، لأن الكبد ينشط بهذا التمرين وتزول كل دواعي الإمساك المألوفة..

وليس التمرين السابق بالتمرين الوحيد.. بل عليك أن تحاول في كل فرصة أن تمد أطرافك وتستخدم كل أعضاء جسمك، فلا تدع عضواً فيها يركن إلى الكسل والتراخي بحيث تعلو عضلاته ومفاصله طبقات من الصدأ.

وبهذا السلوك النشط تكتسب حركاتك روحاً جديدة وجواً جديدا، ويضفي ذلك على شخصيتك كل خصائص الشباب بقدر ما يطرد من صورتك ظلال الكهولة التي تدل على انحدار في الصحة وانحدار في الحيوية

العقلية أيضاً.

فإذا كنت قد ركنت إلى التراخي والخمول، وتركت الكسل يسري بيبوسته وجفافه إلى مفاصلك وعضلاتك.. فلا شك أنك ستجد صعوبة لا يستهان بها عند إجراء التمرينات الرياضية أو محاولة القيام بالحركات الشابة الناشطة. وفي هذه الحالة لا بد من "تزييت" الجهاز الذي علاه الصدأ بسبب الإهمال الطويل. وهذا "التزييت" عبارة عن علاج طبيعي في صورة جلسات تدليك يقوم بها مدلك أخصائي كبير. ولا بأس من الاستعانة بجلسات الأشعة ذات الموجة القصيرة، فهذا من شأنه أن يعيد إلى العضلات والمفاصل جانباً كبيراً من ليونتها ومرونتها.. وليونة المفاصل على الخصوص هامة جداً لتجديد الحيوية في جسمك، فلا ترجئ هذه الخطوة يوماً واحداً.

وتأتي ليونة العضلات في المرتبة بعد ليونة المفاصل.. ولذا يحسن أن يبدأ المدلك عمله بالتعاون مع طبيب الأشعة. وسيكون لهذا التعاون أثره في شعورك بالنشاط وقدرتك عليه، وستحسن أن جسمك صار أطوع لك من ذي قبل..

ولكني أحذرك من خطأ يقع فيه الكثيرون.. فالتدليك وحده لا يكفي لفائدتك وتجديد شبابك. فلا تنخدع بالنشاط الذي تشعر به على إثره، لأنه نشاط سلبي لا قيمة كبيرة له ما لم تعمد إلى ترويض جسدك بتمرينات إيجابية تقوم بها أنت.. فالتدليك عامل مساعد جداً، ولكنه مجرد عامل مساعد على كل حال. والعامل الأساسي هو نشاطك أنت والتمرينات

التي تقوم بها.

وأوصيك بظهرك على الخصوص.. فبعد قليل من التدليك بواسطة المدلك الفني، يحسن أن تجتهد في تدليك ظهرك بنفسك. وكل الحركات التي ستأتيها لتدليك ظهرك أو غسله بالإسفنجة والصابون وأنت واقف، سيكون بمثابة تمرين رياضي ينتفع به الجسم كله.

ولا تنس أثناء هذه التمرينات والعلاج أن تتناول كميات مضاعفة من الفيتامين "ج" c الذي يوجد بكثرة في الموالح كالبرتقال والليمون الحلو والليمون البنزهير والجريب فروت. وتباع الأقراص الصناعية من هذا الفيتامين في الصيدليات بثمن زهيد..

وليست الحركة وحدها هي التي تدل على النشاط. بل أن النشاط حالة عامة تبدو وأنت ساكن لا تتحرك كما تبدو وأنت واقف أو سائر.. فحالة النشاط تدل على أن الجسم في تمام الأهبة للتحرك عند أي أمر يصدر إليه من العقل.. فكأن الجسم جيش ساكن ولكنه في حالة تعبئة واستعداد.

وهذه الحالة يجب أن تتمرن عليها، فتجرب الجلوس في حالة سكون تام ولكنك في الوقت نفسه في حالة استعداد كامل للقيام بأية حركة. وعلامة هذا الاستعداد أنك كلما احتجت إلى شيء وأنت جالس للراحة لم تعتمد على تكليف أحد كي يأتيك به، بل تنتهز كل فرصة للقيام بتلك المهام الصغيرة..

والسكون في هذه الحالة ليس شبيهاً بسكون قوالب الحجارة أو كتل

الأخشاب وهي ملقاة على الأرض.. فسكونك سكون "حي" متحفز، وسكون الجمادات خامد خال من الاستعداد الذاتي للحركة.

وليس معنى ذلك أن تحرم نفسك أسباب الراحة، فإذا أحسست بحاجتك إلى الراحة فيجب أن تعطي جسمك حاجته تلك بطريقة فنية. وعليك أن تدخل حجرتك وتغلق بابها عليك، وتستلقى على الأرض الخشبية أو على البساط بضع دقائق وأنت تتنفس أنفاساً عميقة مسترخياً تمام الاسترخاء..

وأني أعتقد أن أجدي وسيلة لإراحة عضلات الجسم كله، وتمكينها من الاسترخاء، مع توخي البساطة والسهولة هي ممارسة "جهاز الراحة"، بأن يجعل الرأس في وضع دون مستوى وضع القدمين.. وقد لقنت هذه الطريقة للمئات ممن طرقوا بابي فكللت بالنجاح الباهر.

أما ذوو القامة القصيرة أو المتوسطة، ففي إمكانهم أن يستلقوا فوق شريحة كبيرة من الخشب يكون أحد طرفيها مرتكزاً على الأرض ويرتكز الطرف الآخر على مقعد منخفض لا يتجاوز ارتفاعه ثلاثين سنتيمتراً

فعندما تتمدد على هذه الشريحة ورأسك إلى أسفل، فإنك تمكن السلسلة الفقرية من تعويض التوتر الدائم الذي يسببه الانتصاب في وضع رأسي، فتشعر عضلات الظهر بالراحة، حتى العضلات التي يخيل إليك أنها تتوتر كثيراً، على اعتبار أنك تعمل وأنت جالس..

وفي هذه الحالة أيضاً، يتخلص الساقان والقدمان، في ذلك الوضع، من العبء المعتاد الذي يرزحان تحت وطأة ثقله، كما يتخلصان من تأثير

الجاذبية الأرضية الدائم، كما تتاح الفرصة لعروق ذلك الجزء من الجسم لكي تتخلص من الرواسب التي قد تتكون فيها.. فيحميك ذلك من خطر انسداد الشرايين الذي غالباً ما يصيب الساقين..

وفضلاً عن ذلك، فإن هذا الوضع يمنح عضلات البطن راحة لا يستهان بها.. كما أنه يسمح بمرور الدم بحرية وانطلاق في عضلات الذقن والزور والوجنتين، فيحول ذلك دون ترهل هذه الأعضاء أو تراخيها أو تهدل انسجتها.

والدورة الدموية لها تأثير مباشر على جلد الرأس، والشعر، ولون البشرة فجميعها تتقوى بزيادة نشاط الدورة الدموية بسبب ذلك الوضع المقلوب نوعاً.. بل أن المخ نفسه يستفيد كثيراً ويزداد راحة وصفاء.

وإني أوصي بممارسة ذلك التمرين مدة ربع ساعة مرتين كل يوم، صباحاً أو مساءاً.. على أن أنسب وقت لذلك حين عودتك إلى البيت وأنت مرهق ومنهك من العمل خلال ساعات النهار.

ولا تتعجلن الأمور، فأنه من الطبيعي أنك تحتاج إلى زمن ليس بالقصير إلى أن تتعود الاسترخاء في ذلك الوضع ولكن من المؤكد أنه سيعينك على تعلم فن الاسترخاء.. فينبغي ألا تنقطع عن ممارسة هذا التمرين مهما حالت دونه الحوائل.

ومن الضروري التنبيه إلى القيام بذلك التمرين وأنت عار من الملابس، أو وأنت ترتدي ثياباً خفيفة لا تضغط على جسمك، كي تتاح للعضلات الراحة التامة، وللدم الحرية الكاملة.

ومن طريف ما يروى في هذا الصدد، أن سيدة تعمل مديرة لأحدى المؤسسات العامة، تحرص- عند عودتها إلى منزلها- على خلع كافة ملابسها، ثم ترقد وهي عارية تماماً فوق هذه الشريحة الخشبية المائلة.. تستلقى على سجيتها فتستسلم للاسترخاء الشامل، مدة ربع ساعة، ثم تستلقى في حمام دافئ مدة ربع ساعة أخرى في حالة استرخاء تام كذلك.. وبعد هذا تنهض فتتناول طعامها وهي أنشط وأكثر شهية وأصفى ذهناً، وأعظم مرحاً وأشد بشاشة. وتؤكد هذه السيدة أن ذلك التمرين- قبل وجبة العشاء- هو الضمان الأكبر للاستمتاع بالطعام، ولسهولة هضمه، وأخيراً للاستسلام لنوم عميق هنيء..

التعب عدوك اللدود

ليس هناك سبب واحد يستسيغه العقل يبرر زيادة الشعور بالتعب، إلى درجة الإعياء، كلما دارت عجلة الزمن في عمر الإنسان، ولا غرابة إذا قررنا هنا أن الشعور المستمر بالتعب أمر ليس طبيعياً في أي سن، مهما تقدمت تلك السن.. وفي الاعتقاد أن مرد ذلك- على الخصوص- إلى نقص في مقومات الغذاء. وقد أجريت تجارب عديدة على حيوانات مختلفة، كما أجريت مثيلات لها على آدميين تطوعوا لذلك فجاءت النتيجة مؤيدة للنظرية..

ومن أحدث هذه التجارب وأعظمها شهرة ما أجرى في مستشفى "مايو" الكبير في نيويورك، على ممرضات شابات مكتملات الصحة تطوعن لذلك.. فأحجمن عن أكل الخضروات وامتنعن عن تناول الأطعمة المحتوية

على البروتينات بنسبة كبيرة كمستخرجات الألبان والبيض واللحم الأحمر الخالي من الدهن. وبعبارة أخرى، اكتفين بتناول النشويات الخالية من مقومات الحيوية والفيتامينات والخضر المغلية جيداً، والخبز الأبيض والسكر المكرر والحلويات.. فكانت النتيجة أنه سرعان ما طرأ التغير على هاتيك الشابات الناضرات الفياضات بالنشاط والحيوية، وتبدل حالهن.. فأصبحن عصبيات، غير قادرات على أداء أعمالهن على وجه مرض، وصرن سريعات الغضب والثورة إلى حد لا يتمالكن فيه أعصابهن فيمزقن ملابسهن لأتفه الأسباب.. ولكن أمراً واحداً ظهر حلياً فيما طرأ عليهن هو الإحساس بالتعب والإعياء. وعندما حاولن تعويض ذلك التعب أو التغلب عليه بالإكثار من الطعام المعين المسموح لهن به، زاد شعورهن بالتعب وإحساسهن بالإعياء عن ذي قبل.. بل زاد توتر اعصابهن وارتفعت درجة حساسيتهن.

والحقيقة أن الإحساس المستمر بالتعب والإعياء هو العدو الأول اللدود لنظرية "السعي إلى الشباب الدائم" لأن ذلك الإحساس يقضي على الاستمتاع بالحياة، ويطمس مباهجها بل يسممها.. لذلك فإن أول واجباتك هو القضاء على ذلك الإحساس والغائه من قاموس حياتك بالقضاء على أسبابه..

وقد أتضح لي منذ أكثر من عشرين سنة، بعد دراسة شاقة دقيقة أن الأشخاص الذين يتناولون من المآكل ما هو طبيعي غير مطبوخ أو منقى كيمائياً كالخبز الأسمر غير المنخول، والعسل الأسود، والخضر الطازجة غير المطبوخة، يكونون في الغالب أقل تعرضاً للشعور بالتعب، ولا يمكن أن يلم

بهم الإعياء المستمر الذي يلم عادة بمن يأكلون الخبز الأبيض الفاخر، والسكر المكرر، والخضر المطبوخة جيداً.

وقد ثبتت صحة هذا الرأي في السنوات الأخيرة بشكل واضح قاطع وبتجارب علمية. فالمواد المطبوخة جيداً، والمكررة جيداً، تفقد بذلك ما تحويه من الفيتامينات "ب" ولا سيما الفيتامين "ب أ" أي الثيامين، وهو العنصر الأساسي الذي لا غنى عنه لإنتاج القوى الحيوية انتاجاً مستمراً بغير انقطاع.. لأن الانقطاع عن إنتاج الطاقة الحيوية هو السبب المباشر في الإحساس بالتعب والإعياء.

وينبغي، لكي تتجنب الإحساس بالتعب، بل وتقضي عليه وتمنعه من العودة إليك، أن تمد جسمك باستمرار بجميع فيتامينات المجموعة "ب"، لأن هذه الفيتامينات هي التي تتيح للجسم أن يستخلص من الطعام ما فيه من مصادر الطاقة.. فإذا لم تتوافر هذه الفيتامينات في الجسم، فأنه لا يستطيع الاستفادة من الطعام كله..

فإذا رغبت، في صدق، في زيادة حيويتك زيادة مؤكدة سريعة أيا كانت سنك فأحرص على أن يكون غذاؤك غنياً جداً بفيتامينات المجموعة "ب". وأعلم أن ذلك ميسور جداً، فهو لا يكلفك سوى ثلاث ملاعق أو أربع كبيرة، من خميرة البيرة الذائبة في اللبن أو عصير الفواكه أو الخضروات، على أن يكون ذلك يومياً باستمرار.

وقد يشعر من تتقدم بهم السن بنوع آخر من التعب، مرجعه نقص البروتينات. فإن البروتينات تحتوي على الحوامض الأمينية التي هي مصدر

إنتاج الإنزيمات الضرورية لإنتاج الطاقة الحيوية..

إنني أعجب على الدوام إذ أرى الرجال والنساء الذين تقدمت بهم السن يكتفون في طعامهم اليومي بمقدار ضئيل جداً من الألوان الغنية بالبروتينات، مع أن البروتينات– على الخصوص– هي ألزم العناصر إطلاقاً لصحة العضلات وقوتها وعافيتها، ولسلامة الغدد ونشاطها، ولإنتاج الطاقة على العموم.

فإذا كنت متقدماً في السن، ويلازمك شعور بالتعب أو الهبوط.. فلا تحسن ذلك من أثر السن كما قد يتبادر إلى ذهنك. كلا! بل عليك أن تراجع كمية البروتينات التي تتناولها، فإن وجدتها تقل عن ستين جراماً في اليوم من البروتينات النقية، فثق أنك تستطيع – بلا شك– القضاء على ذلك الشعور السخيف، وذلك بزيادة استهلاكك من البروتينات.

وأكثر أسباب التعب الوقتي شيوعاً هو نقصان كمية السكر في الدم.. ومبرر ذلك في الغالب إلى أن الشخص لا يتناول طعامه إلا في فترات متباعدة، بحيث يستهلك في الفترة بين الوجبتين كمية السكر المتخلفة عن هضم الطعام، والتي هي وسيلة تغذية العضلات والخلايا.

وما أكثر السيدات اللواتي يشكين ذلك التعب الطارئ بعد ساعات يقضينها في التجول بين المتاجر وواجهاتها. ومن السهل جداً علاج هذا كله، وذلك بانتهاز بضع لحظات يتناول فيها الرجل أو السيدة وجبة خفيفة، لأن هذه الوجبة تساعد على مد الدم بكمية جديدة من السكر الذي ينقصه.

وأني أقرر أن معظم تلاميذي من أصحاب الأعمال والمهن التي تستلزم نشاطاً مستمراً، لا ينتظمون في تناول غذائهم.. ومن ثم فلا بد لهم من مقاومة الإعياء وقطع الطريق عليه، وذلك باتباع وسائل حسن تنظيم غذائهم، بحيث يتكون من اللحم الخالي من الدهون، والخضر النيئة أو غير التامة النضج، والسلطة الخضراء، واللبن، والبيض، والجبن، والزبادي، والفواكه، ويستعيضون عن الملح والفلفل والخل باستخدام خميرة البيرة والعسل الأسود والملح الحديدي الغني باليود، وأقراصاً من الكالسيوم، والفيتامين ج، د، أ.

والذين يسيرون على هذا النظام، يأكلون جيداً في الوجبات الثلاث.. ويأكلون أيضاً من هذه الأصناف لقيمات بين الوجبات لمنع الشعور بالتعب وما يتصل به من توتر الأعصاب.. وقد سمح لهم ذلك بالعمل المستمر، دون أن تهبط قواهم أو يشمروا بالسأم وضيق الصدر وتوتر الأعصاب. وستفرد الطعام والشراب فصلين خاصين فيما بعد..

ولن تستطيع أحسن الفيتامينات أو الأملاح المعدنية أن تضمن لك حياة صحيحة سعيدة طويلة، إذا كنت لا تعرف تمام المعرفة فن "الاسترخاء"

إن قوام هذا الفن أن تعرف كيف لا تبدد مجهوداتك العصبية والجسمية عبثاً، وكيفنترك لأجهزتك وأعصابك وعقلك فرصة العمل بهدوء وفي أناة.. فلا نجرفها في تيار السرعة واللهفة.

ولعل من الطريف أن أذكر أن لي صديقة تجاوزت السبعين، ولكنها

رغم هذه السن المتقدمة، فأنها لا تزال تحتفظ بحيوية الشباب، متمتعة بها.. وهي إلى الآن ممثلة موهوبة قديرة عاملة، وقد لخصت نظرية الاسترخاء تلخيصاً طيباً، قالت:

– إن التوتر هو الهرم، والاسترخاء هو الشباب. وبعبارة أوضح: التوتر هو القبح، والاسترخاء هو الجمال ومن أجدر بحسن تعريف الجمال من ممثلة؟..

فإذا كانت لك رغبة في الاحتفاظ بجمالك، فأحرص على تجنب ذلك الغضب الذي يحيل وجهك إلى بركان فيه مناطق منتفخة، وأخرى منخفضة، وذلك فضلاً عن تأثيره السيئ على الجسم.. امسح هذه التقلصات من محياك، ولا تسمح لها بالظهور فيه، يفيض البشر والازدهار على وجهك، وتبدو شاباً جذاب الطلعة، أياً كانت سنك..

ومتى أبعدت عن جسمك كله المتوفز والتوتر، وتركت لعضلاته واجزائه فرصة الاسترخاء، استرخت غددك واستراحت.. وأتاح ذلك لجسدك كله أن يخدمك مدة أطول وخدمة أحسن وأنشط ولا يغيبن عن ذهنك أن المسنين الذين نراهم ذوى وسامة وجمال، لم تهبهم الطبيعة بالضرورة ذلك الجمال وتلك الوسامة منذ ولادتهم.. ولكنهم استطاعوا بنظام حياتهم أن يكتسبوا الرونق والوسامة والجاذبية.

بماذا تفسر انجذابك إلى شخص غير جميل؟..

تفسير ذلك أنك " تستريح إليه".. أي أنك تشعر بالراحة في قربه. لماذا؟ لأنه مستريح، والراحة والهدوء يعديان كما يعدي القلق والتثاؤب!

وأنا– شخصياً– أكره معاشرة القلقين المتوتري الأعصاب، لأني أحس على الدوام وكأنهم مراهقون لم يبلغوا سن النضج بعد.. ذلك أن النضج من شأنه الاستقرار..

ولا تظن أنك تستطيع أن تسترخي بمجرد قراءة هذه السطور.. بل لابد لذلك من تدريب نفسك، ورياضتها أي لا بد من "تربية" نفسك عليه بالحزم وصادق العزيمة، وكذلك بالإيحاء الذاتي المستمر، حتى تنطبع على ذلك..

***

ومما يجدر بالذكر أن لأكبر فلاسفة العصر الحاضر الفيلسوف الإنجليزي اللورد "راسل" رايا أصيلاً طريفاً في هذا الصدد نجمله فيما يلي:

"إن التعب على أنواع شتى، بعضها أخطر بكثير من البعض الآخر وأشد عرقلة للسعادة. والتعب البدني المحض– إذا لم يكن شديد الإسراف– يمكن أن يكون سبباً من أسباب السعادة.. ذلك أنه يؤدي إلى النوم العميق، والشهية الجيدة، ويبعث فينا الاقبال على المسرات المتاحة..

"أما إذا كان التعب البدني مسرفاً في شدته، فهو أذن إرهاق للقوة، ينجم عنه شر مستطير.. فالفلاحات في معظم البلاد– اللهم إلا المتقدمة منها جداً– تدركهم الشيخوخة في سن الثلاثين أو نحوها لأن الإرهاق الشديد في العمل يهد قواهن"

إن العمل البدني إذا تجاوز حداً معيناً أصبح تعذيباً فظيعاً.. وفي كثير من الحالات يصاب الناس بإرهاق يجعل الحياة لديهم غير محتملة.. وقد

استطاعت البلدان المتقدمة في العصر الحديث أن تقلل التعب البدني إلى حد كبير، بفضل التحسينات التي أدخلت على ظروف الصناعة..

ولهذا نستطيع أن نقول أن أخطر أنواع الإرهاق في الوقت الحاضر، وفي أرقى المجتمعات، هو الإرهاق العصبي. وهذا النوع من الإرهاق للعجب الشديد أكثر ما يكون ظهوراً وتفشياً بين الميسورين، وتقل نسبته كثيراً بين الكادحين، عما هي بين رجال الأعمال والعاملين بعقولهم.

والنجاة من الإرهاق العصبي في الحياة العصرية أمر عسير جداً.. وذلك لجملة اعتبارات، وأول هذه الاعتبارات إن رجل الأعمال والعامل الذهني معرضان أثناء ساعات العمل- وفي أوقات المواصلات بين العمل والبيت- لحملة من الضوضاء.. وصحيح أن الضوضاء قد تفقد أثرها بالتدريج على أذنه الواعية، ولكن الضوضاء موجودة.. ويشتد إرهاقها له بسبب المجهود اللاشعوري الذي يبذله كي لا يسمعها..

وثاني هذه الاعتبارات، هو وجود غرباء باستمرار في محيطنا أثناء العمل ووسائل المواصلات.. فالغريزة الطبيعية في الإنسان- كما في سائر الحيوانات- هي فحص كل فرد غريب من أبناء جنسه ليقرر هل يعامله بجفاء أو مودة. ووسائل المواصلات الحديثة تزدحم بهؤلاء.. وفي ذلك مجهود نبذله من غير شعور بحيث نصل إلى مكاتبنا لنبدأ العمل، وقد أنهكت أعصابنا بالفعل، وتولد لدينا ميل عام إلى اعتبار الجنس البشري في مجموعة- شيئاً فشيئاً- بغيضاً أو على الأقل يضيق له الصدر. ويصل الرئيس أو صاحب العمل في حالة نفسية مشابهة لهذه، فيصب ضيق

صدره على موظفيه، والمرؤوس لا يستطيع إلا أن يرد له التحية لينفس عن أعصابه. ومعنى ذلك أن خوف الفصل من العمل يضيف إرهاقاً آخر إلى إرهاق الضوضاء والغرباء..

ولكن إياكم أن تحسبوا صاحب العمل أسعد حالاً، بسبب إعفائه من خوف الفصل من العمل.. فإن الخوف من الإفلاس، والتوجس من اضطرابات البورصة، تقوم لدى صاحب العمل بالدور نفسه الذي يقوم به الخوف من الفصل لدى الموظف.

وحتى عندما يصل صاحب العمل إلى درجة من الرسوخ باستبعاد خطر الإفلاس.. فذلك لا يحدث غالباً جداً إلا بعد جهاد عنيف يكون قد مزق أعصاب الرجل تمزيقاً، ويكون قد تعود التوجس والقلق، بحيث لا يستطيع التخلص منهما بعد آن زالت جميع دواعيهما.

وحتى الوارثون الذين لم يمروا بمحن التأسيس والصراع، يشبون مدللين، ويعيشون في جو مشحون بالمقامرة بجميع أنواعها وبملذات مرهقة للجسم، وبسهرات محطمة للأعصاب. حتى إذا ثاب الواحد منهم إلى رشده وفكر في الزواج والاستقرار، وجد نفسه حطاماً عصبياً، غير قادر على السعادة.

فإذا تركنا هؤلاء الأغنياء جانباً، واعتبرناهم حفنة من الحمقى يفسدون حياتهم جرياً وراء أوهام، وجدنا كتلة من الناس يجب أن يعملوا من أجل معاشهم. والإرهاق العصبي عند هؤلاء ناتج بالأكثر عن القلق. وهذا الداء يمكن القضاء عليه باعتناق فلسفة للحياة أفضل، وبتدريب

ذهني يسير. إذ الواقع أن معظم الرجال والنساء ينقصهم جداً السيطرة على أفكارهم. وأعني بذلك أنهم لا يستطيعون الكف عن التفكير في موضوعات مزعجة في الوقت الذي يعلمون فيه أنه لا يمكن عمل شيء في ذلك الصدد. ويأخذون متاعبهم تلك معهم إلى الفراش. فبدلاً من أن تكون ساعات النوم ساعات راحة وتجديد قوى، تنقلب إلى ساعات إرهاق أضافي، ومن هنا يحدث الأرق والأحلام المزعجة.

إن العاقل لا يفكر في متاعبه إلا إذا كان هناك جدوى من ذلك التفكير، وفي الليل لا يفكر في شيء إطلاقاً. فشرط السعادة تنظيم التفكير بحيث نفكر في كل شيء في وقته المناسب تفكيراً كافياً. لا أن نفكر تفكيراً مضطرباً في جميع الأوقات. ومتى وصلنا لقرار تطرح الموضوع جانباً ولا نضني ذهننا من غير موجب.

الفصل الرابع

راقب صوتك ..
حديث الشباب وحديث الشيوخ

هل صوتك جميل جذاب؟ .. إن الصوت الجميل قد يجعل السامع ينسى كل شيء عن المنظر والحجم، لأن جمال الصوت وسحر النبرة يستوليان على الحواس ويشقان الطريق إلى القلب..

والآن يجب أن نسأل أنفسنا ما هو الفرق بين الصوت المسن والصوت الشاب؟..

إن أول فارق بينهما هو: إن الصوت الشاب رنان، حافل بالثقة والأمل.. أما الصوت المسن ففيه دائماً نغمة تذمر ويأس وتسليم بالهزيمة..

وهنا مرة أخرى نجد أنفسنا وجهاً لوجه أمام أهمية التنفس بطريقة صحيحة، لأن الصوت الشاب يستغل راحة التنفس وعمقه وطوله فلت تكون الكلمات مضغوطة ولا متقطعة.. فالكلمات مثل الفارس، والأنفاس هي الفرس. والصوت الشاب يستمد شبابه من كونه ممتطياً فرساً سهل الحركة جم النشاط.. أما الصوت المسن فيبدو ممتطيا فرساً متهالكة قليلة الحيوية، يخيل إليك بين لحظة وأخرى أنها يمكن أن تسقط على الأرض بلا حراك.

ولا يذهبن الظن بأهل البدانة أن حلاوة الصوت متعذرة عليهم.. بل

العكس هو الصحيح، لأن الوسائد الدهنية التي تبطن أصواتهم وتمدها بعناصر من العمق قد لا تتيسر للنحاف. ومن الملاحظ أن أعظم المغنين والمغنيات يميلون إلى شيء من البداية.. فليس هناك عذر للشخص المائل إلى البدانة في ترك عناصر الانحلال والمسكنة تظهر في نبرات صوته بدلاً من الجاذبية والعمق والمرونة.

وثمة عامل آخر من أهم عوامل الشباب في الصوت.. ونعني به عنصر الحماسة والاهتمام، فالشاب دائماً متحمس لما يقول.. تجد في صوته شحنة من الاهتمام الزائد، وتشعر أنه مستعد للوثوب إلى العمل، وتنفيذ ما يتحدث عنه في أية لحظة. وهذا ما يجعل أصوات الشباب منعشة ناضرة.. أما الشيوخ ففي أصواتهم روح الأعياء، فيشعر السامع أنهم على وشك نفض أيديهم من كل شيء والإقلاع عن كل عمل.

فالخطوة الأولى نحو شباب الصوت هي في الواقع شباب العقل وشباب القلب، فمن يقبلون على الحياة هم الذين تفيض أصواتهم بالحماسة والاهتمام.. أما من فقدوا القدرة على تذوق الحياة واهتماماتها، فمن الطبيعي أن ينضح صوتهم بالملل والسأم والأعراض والزهد، لأنهم غير مقتنعين بجدية أي شيء أو جدواه.

وليس معنى هذا الكلام أن الموضوعات الهامة فقط هي التي يكشف الصوت عن الاهتمام بها والحماسة لها، بل أن الحماسة والأقبال يبدوان في الكلام حتى عن أتفه الموضوعات اليومية العادية.. فحينما يقول أحدهم مثلاً لصاحبه:

– هيا بنا نتمشى قليلاً..

ويجيبه الآخر قائلاً:

– وهو كذلك .. هيا بنا..

فمن الممكن أن تكون هذه الجملة الأخيرة العادية جداً دالة على نشاط وحماسة، أو دالة على قبول مصدره عدم الاكتراث. وما دام أي شيء مثل أي شيء آخر في عدم الجدوى وعدم الأهمية، فهو لا يمانع في إطاعة صديقه والخروج معه لتلك النزهة. وقد تحمل هذه العبارة أيضاً شيئاً أسوأ من عدم الاكتراث، ونعني به الضيق والسخط بالحياة عموماً.. فالشخص في هذه الحالة ينقاد وهو كاره لأنه لا يدري سبباً يكفي للاعتراض أو سبباً يكفي للموافقة، لأن كل ما في الحياة ذو طعم كريه ثقيل على نفسه..

ومن هذه العبارة الصغيرة التي نسمع مثلها عشرات المرات كل يوم، ندرك أهمية ما يعنيه الصوت البشري من تعريفنا بشخصية المتكلم وموقفه من الحياة عموماً، وهل هو موقف المتجاوب الفعال، أم موقف المستسلم المتذمر، أم موقف المنقاد غير المكترث، أم موقف السلبي.

أن القطة حين ترقد وقد خلا ذهنها من كل تفكير، يصدر عنها صوت قرير هادئ مثل خرير الجدول. وهذا الصوت هو الذي تقلده الموسيقى حين تصدر الرضى عن الحياة والإخلال إليها.. فحتى عند الصمت والسكون، أو حين نمارس الأعمال العادية جداً، يجب أن يكون صوتنا هادئاً كخرير الجدول ومعبراً عن الرضى والطمأنينة والثقة بأنفسنا

وبالحياة مثل قرير القطة حين تشعر بالشبع والأمان.

إن الرضى هو أهم مميزات الصوت الشاب، فراقب صوتك واستبعد منه كل نبرة تدل على السخط والتذمر.. وإذا راقبت من يقولون "نعم" ومن يقولون "لا" لاحظت أن كلمة "لا" تقضي على النعومة والنضارة في الصوت.. فحاذر من قول "لا" بقدر الإمكان.

وأنا أدرك تماماً أن الشخص البالغ الذي يتحمل مسئوليات لها قيمتها مضطر إلى قول كلمة "لا" في ظروف كثيرة. وليس مرادي أن أمنعه من قولها، بل مرادي فقط أن أحمله على التخفيف من حدة تلك الكلمة الطبيعية، وأن يستبدل بها كلماً استطاع ذلك كلمات أخرى قد تحمل معناها ولكنها مغلفة بالرغبة في التفاهم.. فلا تجرح الأذن ولا تحمل معنى صلابة الرأي أو التذمر.. فهما يقترنان في النفس بالتقدم في السن.

إن كلمة "لا" إذا قيلت بحدة أو بسخط لا بد أن تذكر السامع بتقدم المتكلم في السن لان ترجمتها في هذه الحالة هي:

– أنا شخص له تاريخ طويل من تجارب الحياة، فكيف تريد مني أن ألغي كل ذلك التاريخ لأوفقك على رأيك الطائش.

فأحذر أن تذكر السامع بتاريخك الطويل في أي شيء، لأن كثرة التجارب معناها قلة الرصيد من الشباب.. فنضارة الشباب أشبه بصفحة بيضاء لم يكتب فيها سطر واحد. وكلما كشفت تلك الصفحة عن عدد من السطور فيها، كان معنى ذلك قلة النصيب من نضارة الشباب. ونحن نريد لك في هذا الكتاب أن تبدو شاباً على الدوام، فحين تعارض في شيء

عارضه بالمناقشة والتفاهم.. ولا تشهر في وجه محدثك سلاح تجاربك الكثيرة، لأنك بهذا السلاح نفسه ستقضي على كل فرصة لك في إشعار الناس بنضارتك...!

***

إن كلمة "لا" ليست مقصودة لذاتها، وإنما المقصود هو كل دليل على التفكير السلبي.. فأنبذ من صوتك كل ما يدل على خيبة الأمل أو الكراهية أو المرارة أو السخط، لأن الصوت الشاب هو الصوت المتوازن الذي لا يفتح تلك الآثار الكريهة المكتسبة من تجارب ماضية..

إن الأزهار دائماً ناعمة كالقطيفة.. أما النباتات المتقدمة في السن فهي أخشاب جافة خشنة الملمس، فيجب أن تتدرب على نعومة الصوت لا على خشونته.

إن الصوت الناعم الملمس يقضي على الخصومة والحقد عند محدثك، لأن ملمسه ناعم أشبه بالمرهم أو البلسم. وقلما يخيب رجاء لصاحب صوت ناعم، لأن سحر النعومة في الأصوات لا يقاوم.. فإذا بمن تتحدث إليه يوافقك وهو لا يدري لماذا يوافقك. وهذا بالضبط هو معنى السحر.

والسحر قريب في معناه من التنويم والإيحاء.. والصوت الناعم له تأثير التنويم في بعض الأحيان. لذا أوصى النساء على الخصوص بتجنب الأصوات الحادة وخصوصاً عند الغضب أو المخاصمة، لأن حدة الصوت تفقدهن الكثير من المكاسب المرجوة. أما ضبط النفس وضبط الصوت في أوقات الأزمات، فهما حريان أن يكسبا الأنصار والمعارك.

ولا يفوتني بهذه المناسبة أن أوجه تحذيراً من سوء الاستعمال والمبالغة في تنفيذ النصيحة السابقة.. فقد ذكرت لي سيدة مطلقة أنها كانت حريصة دائماً على ضبط عواطفها في جميع مواقف النزاع من زوجها، ولكن الأمر انتهى مع ذلك إلى الطلاق.. لأن التزامها للهدوء التام كان يزيد غضبه اشتعالاً.

وأنا لا أعارضها أو أنكر عليها أنها حافظت على هدوئها التام مع زوجها.. ولكن بعض الهدوء أو بعض الصمت قد يحمل من معاني التحدي أضعاف ما يحمله الصراخ والتنابذ بالعبارات الجارحة.

ليس المطلوب هو الصمت لمجرد الصمت.. بل الصمت للتهدئة وعلاج الموقف. أما الصمت العدائي وترجمته اللفظية كما يلي:

– أنا لا يمكن أن أنزل إلى مستواك في السلوك والحديث. أنا أرفع منك وأرقى.. ولهذا سأتركك تهذي كما ينبح الكلب ولا أرد عليك.

وهو كلام كما ترى مثير للغيظ والحقد.. ولهذا انتهى الأمر بين هذين الزوجين بالطلاق.. ولو أن هذه الزوجة لم تطبق نصيحة الصمت أو ضبط الصوت بطريقة عشواء، وجعلت في صمتها أو صوتها الهادئ شحنة إيجابية من اللطف والدماثة لكان من المستحيل أن تتسع شقة الخلاف إلى هذا الحد

يجب ألا نخلط في الصوت الهادئ بين شيئين مختلفين جداً، هما اللطف والتعاطف من جهة، والترفع والتعالي من جهة أخرى.. فالشخص الذي يبعد من نبرات صوته كل ما يدل على الغضب، ثم يحشد في صوته كل ما

يدل على الاحتقار والازدراء، أنما يكون مثله كمثل المستجير من الرمضاء بالنار..!

وهذا يدلنا على أن ضبط الصوت ومراقبته ليست مسألة آلية، وإنما هي مسألة عقلية ونفسية.. فلا بد أن تكون هناك نية صادقة على طلب التفاهم والتقارب مع السامعين، فبغير هذه النية تكون كل نعومة في الصوت عملية سطحية لا قيمة لها ولا جدوى منها.. وإنما هي مجرد طراوة تثير الارتياب ويعقبها شعور بعدم الارتياح

إن طريقة شعورنا وتفكيرنا تنعكس حتى على طريقة حديثنا وتبدو في نغمات صوتنا. ومن الطبيعي أنه يمكننا تهدئة أنفسنا بأن نرفض الانسياق لرغباتنا الغريزية في الصراخ وجرح شعور السامع بالتهكم اللاذع. ولكن هذه في حد ذاتها ليست إلا خطوات آلية لا تثمر إلا إذا كان الدافع إليها الرغبة في اللطف والتعاطف، حتى لا تكون نعومة أصواتنا نعومة سلبية.. تلك النعومة التي تختلف تماماً عن النعومة الإيجابية.

ويتضح لنا الفرق بين النعومة السلبية والنعومة الإيجابية، إذا أدركنا أن النعومة السلبية إنما هي مجرد عدم وجود الخشونة والحدة في الصوت.. في حين أن النعومة الإيجابية عبارة عن وجود اللطف والدماثة والتعاطف في نبرات الصوت.

وهذا شبيه بالفرق بين الحلاوة السلبية والحلاوة الإيجابية.. فالحلاوة السلبية هي مجرد الخلو من التشويه في الشكل أو الخلو من المرارة أو الملوحة في الطعم. أما الحلاوة الإيجابية، فلا يكفي لها هذا المعنى السلبي..

بل يجب أن توجد عناصر الجمال في الشكل والحلاوة في الطعم بصورة متميزة.

وهذا الفرق الكبير بين السلبية والإيجابية في رقة الصوت هو سر جاذبيتنا نحو صوت رقيق وعدم جاذبيتنا.. بل عدم ارتياحنا إلى صوت رقيق آخر.

ومن خبرتي في العلاج والتمرين، لم يحدث في مرة واحدة أن خاب تأثير الإخلاص والنية الصادقة لتمرين الصوت على الرقة والنعومة.. ويبدو ذلك واضحاً في مواقف الخلاف، فالإخلاص هو الذي يبعد عن الصوت الهادئ كل أثر للتحدي.. مما ينزع أسلحة الطرف الآخر ويجعله يخجل من نفسه فيعدل عن موقفه.

***

ومن المشاهد كثيراً أن معظم كبار السن لا يحبون مجالسة أندادهم في العمر.. بل يفضلون على ذلك مجالس من هم أكثر شباباً. ومن أهم الأسباب التي تدفعهم إلى ذلك أن أصوات الشباب جذابة للغاية كأنها نسمات تهب من بساتين محملة بأزهار الربيع.. وحتى كبار السن أنفسهم لا يستريحون لعلامات خيبة الأمل والانحلال والتذمر التي تبدو دائماً في أصوات من يقاربونهم في السن.. حتى ولو كانت أصواتهم أنفسهم من نفس النوع.

وفي استطاعة كل إنسان، مهما كانت سنه، أن يعيد النظر في طريقة كلامه وطريقة تنفسه وأن يقوم بتدريبات بدنية ونفسية لمعالجة مظاهر

الشيخوخة في صوته.

إن التدريب على التنفس الصحيح هو بمثابة أعداد الجواد الصالح للفارس المجيد.. فتمرينات التنفس التي عالجناها في صفحات سابقة ضرورية جداً لتحقيق هذه الغاية، ثم تأتي بعد ذلك عملية التمرين النفسي والعقلي.

ولكي تصل إلى أبعاد الحدة والسخط والتذمر والتهالك من صوتك، يجب أن تتمرن أولاً على أبعاد مشاعر الحقد والكراهية والحسد من ذهنك، وأن تنظر فعلاً إلى الحياة نظرة تفاؤل وثقة وطمأنينة.. فهذه هي المشاعر الإيجابية التي يجب أن تتوفر لديك كي تبدو في صوتك.

والواقع أن الحسد ربما كان من أكثر الأمراض انتشاراً في عصرنا.. ولذا فهو يعجل بشيخوخة الناس قبل الأوان بزمن طويل. ويرى أكبر الفلاسفة هذا الرأي، بل يذهبون إلى أنه من أعمق المشاعر البشرية وأكثرها شيوعاً وانتشاراً. ومن عجب أننا نرى أن الحسد تظهر أعراضه لدى الطفل قبل أن يتم العام الأول من عمره ولهذا أنصح كل مرب أو مربية أن يضع ذلك موضع الاعتبار، لأن أي بادرة أو مظهر من مظاهر المحاباة لطفل على حساب طفل آخر تبدو جلية لدى الطفل المغبون فيحقد عليه.

ولهذا يجب أن يكون الرائد هو العدل المطلق في غير التواء.. على أن الأطفال ليسوا أشد حسداً من الكبار، بل أنهم أبسط وأصرح في التعبير عن مشاعرهم. أما البالغون فإن الحسد ملحوظ لديهم بوضوح، تماماً كما

نلاحظه في حركات الأطفال وتصرفاتهم.

ونضرب مثلاً لذلك بالخادمات.. فأنني أذكر أنه كلما كانت لدينا خادمة متزوجة، حملت.. فكان من رأينا إلا نرهقها بحمل الأشياء الثقيلة. ولدهشتنا وجدنا غيرها من الخادمات يمتنعن عن حمل أي شيء ثقيل فكان علينا نحن أن نقوم بالأعمال التي من هذا القبيل ولست أبالغ حين أقول أن الحسد ركن من أركان الديموقراطية، وأنه الباعث عليها سواء من قديم الزمن أو في الديمقراطية الحديثة.

وهناك نظرية فكرية تقول الديمقراطية خير نظم الحكم المختلفة.. وأنا من أنصار هذا الرأي، على أنه لا يوجد في مجال السياسة من الناحية التطبيقية ما يؤيد أن للنظريات الفكرية– مهما بلغت من القوة– أن تحدث تغييرات ذات بال في الواقع. بل أنه حينما تحدث تطورات في السياسة العامة، فإن النظريات التي تبرر تلك التطورات إنما هي في الحقيقة قناع تتستر وراءه العاطفة. والعاطفة التي أمدت النظريات الديمقراطية بالقوة الدافعة هي الحسد.

ومما هو جدير بالذكر أن الحسد دوراً خطيراً خارقاً بين السيدات العاديات المحترمات، فإن المرأة التي تسير في ثوب أنيق وتسبقها رائحتها العطرية تتعقبها عيون السيدات بنظرات شذراء.. وكل واحدة منهن تتمنى أن تكتشف لها عيوباً تغض من قدرها. ومما لا مراء فيه أن عاطفة الحسد هي الدافع لحب تناقل الفضائح.

والحسد كذلك شائع بين الرجال، شأنهم في ذلك شأن النساء مع

فارق واحد: هو أن الحسد بين النساء مطلق بلا حدود، ولكنه عند الرجال محصور في أبناء الحرفة أو المهنة. وهل سمع إنسان بفنان يطرى فناناً أمام فنان آخر، أو بطبيب يمدح طبيباً أمام طبيب آخر.. فإن حدث ذلك فستنفجر على الفور براكين الغيرة والحقد.

وعاطفة الحسد، على تفشيها الشديد بين الناس، من أسوأ العواطف وأبشعها، لأن الحسود يتمنى الوقيعة والضرر لمن يحسده.. بل لا يتورع عن التنفيذ عندما تسنح له الفرصة حينما يأمن العقاب.

ومملا يلاحظ أن الحسد لا يقف عند هذا الحد، بل يصل ضرره إلى الحاسد نفسه فيشقى به.. وبدلاً من أن يشعر بالمتعة يشقى بالألم مما يملكه سواه أو يتمتع به سواه من مظاهر الجاه، ولو استطاع حرمان الناس من مزاياهم لفعل دون تردد.

ومن أوجب الأمور الوصول إلى علاج لهذه العاطفة الذميمة، فإنها إذا تركت من غير كابح كان فيها القضاء على كل موهبة نافعة. فلماذا يذهب الطبيب مثلاً في سيارة كسباً للوقت ليعود مرضاه، في حين يذهب الموظف أو العامل إلى عمله راجلاً؟ ولماذا يقضي الباحث الوقت في أبحاثه في حين يتعرض الكناس للقيظ أو للزمهرير في العراء؟ ولماذا يعفي إنسان موهوب تدر مواهبه الخير على المجتمع من عناء بعض الأعمال اليدوية المرهقة؟

هذه علامات استفهام يحار الحسد في الإجابة عليها. ولكن من حسن طالع البشرية أن هناك عاطفة لتحفظ التوازن، وهي عاطفة الإعجاب، فكل من يتمنى السعادة للإنسانية يتمنى في الواقع رحجان كفة عاطفة

الإعجاب، كما يتمنى للحسد التضاؤل والاندثار.

وأنا أرى أن العلاج الناجع للحسد لدى الشخص العادي هو السعادة.. والعقبة التي تصادفنا في هذا المقام أن الحسد في حد ذاته عدو لدود للسعادة. والحسد ينشأ غالباً من اضطرابات في فترة الطفولة، فإن الطفل الذي يستشعر الغبن بالنسبة لأخيه أو أخته، أو أنه لا يحظى بقسط وافر من العطف والحنان من والديه، حرى به أن تتأصل في نفسه عاطفة الكره لأخيه أو أخته، أو أنه لا يحظى بقسط وافر من العطف والحنان من والديه، حرى به أن تتأصل في نفسه عاطفة الكره لأخيه أو أخته أو والديه، ويشب وفي داخله شعور بأنه خلق محروماً مغبونا في أبسط الحقوق الإنسانية الطبيعية.. بل يذهب به الأمر إلى أكثر من ذلك، إذ يعتقد أن رفاقه يضمرون له الشر وأن لا أحد منهم يحبه. ومن الطبيعي أن شعوره على هذا النحو سيجعله يعتقد أنه حقاً مغبون من غير ذنب أو جور.

***

فالحسد إذن هو حجر الزاوية والنواة التي تتبلور حولها مشاعر المرارة والحدة والسخط. ومكافحة هذا الوباء النفسي من الأفضل طبعاً أن تكون مبكرة، منذ بداية الطفولة كما هو واضح مما تقدم. ولكن لا يذهبن بك الظن إلى أن هذه المكافحة قد فات وقتها في أي سن إذ من الممكن جداً– إذا صحت العزيمة– أن تبدأ الآن في مراجعة أعماقك كي تتجرد من الإحساس الكئيب بالحسد وإن تتقدم يوماً بعد يوم في تنقية صوتك من هذا الإحساس بمقدار تقدمك في تنقية قلبك منه..

وإذا لاحظت شخصاً حقوداً أو حسوداً لوجدت شفتيه تتقلصان وهو يتحدث. وهذا التقلص هو الذي يطبع الكلام بطابع الحدة. أما إذا راقبت الطفل وهو يتكلم فأنك تجد فمه بعيداً كل البعد عن التقلص، فهو ناضر كبرعم الزهرة.

فلا تهمل تدريب شفتيك على الحذر من التقلص والتوتر أثناء الحديث، حتى لا يكون صوتك مثل طلقات الرصاص أو قذائف المدافع.. فإن فوهات تلك الأسلحة تتراجع إلى الوراء كرد فعل طبيعي لحركات الاندفاع والعنف..

إن الفم الهادئ اللطيف شرط ضروري للابتعاد عن الصوت الحاد العنيف. وثق أن التمرين يؤتي نجاحاً سريعاً، أسرع مما يخطر ببالك. وليس معنى عدم التوتر في الشفتين طبعاً أن تسمح لنفسك بالتكلم بطريقة متكلفة، لأن الرقة المتكلفة تترك في نفس السامع أثراً عكسياً.. إذ يعتقد أنه أمام خادم من خدم المطاعم أو موظف استقبال في فندق كبير تحتك عليه مهنته التلطف مع الزبائن!

إن الذي نطلبه منك أن تكون شفتاك مرآة لقلبك، فالقلب الحسود له شفتان غير القلب الحاقد وغير القلب المنافق.. فأحرص أنت على أن تعبر شفتاك عن المودة والحب، كن محباً في قلبك لتعبر شفتاك عن الحب، وكن ودوداً مخلصاً لترى كل شيء حولك جميلاً شاباً.

وسيكون من السهل عليك في هذه الحالة النفسية أن تجعل في صوتك نبرة ضاحكة على الدوام، كأن أجراساً فضية صغيرة ترن من بعيد. وليس

هذا مجرد تخيل، لأن الأجراس الفضية الصغيرة ترن حقيقة في داخل قلبك.

حديث الشباب وحديث الشيوخ

حديثك حديث الشيوخ بقدر ما فيه من صيغ ثابتة أو "كليشيهات" محفوظة.. فالتعبير عن الأفكار بعين الطريقة القديمة المكررة عاماً بعد عام، يضفي عليك الجمود والخمول والقدم.. فالحديث كالأجسام يمكن أن يكون ناشطاً رشيقاً منطلقاً، كما يمكن أن يكون ثقيلاً راكداً.

اجتهد أن تكون أنيقاً في حديثك مثلما تتأنق في ثيابك ومظهرك.. وأعلم أن للحديث تمرينات تزيد رشاقته كما أن للبدن تمرينات تحفظ نشاطه وخفته.

ومن الملاحظات المعهودة أن العجائز كلما اجتمعوا في مكان على حدة انطلقوا يتحدثون تلقائياً عن أمراضهم ومتاعبهم الصحية.. فالحديث عن المتاعب، والشكوى من الأمراض، والتذمر من تقهقر الزمن وقلة خير الدنيا، هي علامات الشيخوخة في الحديث.. فاحذرها وتجنبها ما استطعت إلى ذلك سبيلاً.

أما إذا راقبت الشبان الصغار وهم يتحدثون بعضهم إلى بعض لوجدت كلامهم كله منصباً على شيء يصنعونه أو شيء يتوقعون حدوثه.. وهم في كل أحاديثهم متفائلون، ينتقدون من غير تحسر ولا يتعلقون بأذيال الماضي.. بل هم على العكس يؤمنون أن الغد خير من اليوم، وأن اليوم خير من الأمس.

وأسأل نفسك: هل في حديثك دائماً رنة الحرص ولهجة الحذر؟ أذن

فحديثك حديث الشيوخ.. وهل تحشو عباراتك بالتنبؤات القاتمة والتوقعات المتشائمة؟ إذن فتفكيرك هو تفكير الشيخوخة.. وهل تهز رأسك كلما رأيت بدعة جديدة، وترسل من شفتيك أصوات الطقطقة والاستنكار؟ إذن فإحساسك للدنيا هو إحساس الشيخوخة!

هل كلما رأيت شيئاً يقع على غير ما يرام، ضيقت فتحتي عينيك وقلت لمحدثك:

– ألم أقل لك؟ طالما حذرتك وتنبأت أن هذا سيحدث بحذافيره.. ولكن أحداً لم يشأ أن يصغى لتحذيراتي!

إذا كان هذا دأبك فأنت أذن من "عجائز الفرح" الذين تخصصوا في التفتيش عن العيوب والتنبؤ بوقوع الكوارث والمصائب. ولا يمكن للعالم أن يتقدم إلى الإمام إلا إذا نفض عن ذهنه كل ما يتفوه به "عجائز الفرح" المتشائمون!

إن العجائز لا مكان لهم في عملية النمو التي تتمثل في الشباب. ولهذا تكاد تنحصر احاديثهم في تمني الخراب للعالم ودعوة الناس للانكماش والجمود والتقهقر.. فعليك في أحاديثك أن تتجنب ذلك الأسلوب وأن تنظر إلى الغد نظرة تفاؤل وابتسام، وأن تنبذ من أحاديثك كل موضوع له صلة من قريب أو بعيد بالأمراض، وخير الدنيا الذي قل، وانحلال الأخلاق، والصلات الاجتماعية.. لأن هذه الأحاديث بمثابة "الماركة المسجلة" التي تميز المتخلفين ومن انتهى زمنهم.. فالشيخوخة تعيش بالخوف، ولا تتحدث إلا عن المخاوف أما الشباب فحديثه كله ثقة بنفسه، وبحاضره، وبغده، وبينابيع الحيوية المتدفقة في كيانه.

وأسلم الطرق تحاشى أبداء الرأي في الموضوعات التي تشعر بعدم الاطمئنان من نحوها.. فإذا كان الموضوع مثلاً يتعلق برياضة جديدة لا تستريح إليها، أو رقصة مبتكرة تشعر باستنكار من نحوها، أو بدعة في السلوك لا تهضمها، فلا تظهر هذا الرأي للملأ. وبدلاً من أن تعبر عن رأيك للشباب من حولك بصراحة، يحسن أن تكتفي بتوجيه الأسئلة والاستفسارات إليهم عن قواعد هذه البدعة وطريقة أدائها.. ليكن موقفك موقف من يريد أن يتعلم ويتقبل، لا موقف المعارض المنسحب الخارج على الجماعة المنعزل عن روح العصر..

إن السؤال أو الاستفسار يهدم الحواجز بينك وبين الشباب وأساليبهم الجديدة، فيشعرون أنك لست غريباً عنهم. وثق أنك بعد هذه الخطوة الأولى ستشعر أيضاً بنفس الشعور، وستجد نفسك قد زدت اندماجاً في الجيل الجديد.. بحيث تنسى أنت أيضاً كما ينسون العصر الجديد المتجددة.

والوصية الثانية أن تحذر من احتكار الكلام في المجلس.. فمن عادة المتقدمين في السن أن يتحدثوا في موضوعات محدودة معينة لا يغيرونها، وهي موضوعات لا تهم أحداً سواهم أو سوى أبناء جيلهم.. فاترك للشبان الذين يجالسونك فرصة الحديث، وأن يفتحوا هم موضوعات جديدة. وعليك أن تجتهد في الاهتمام بموضوعاتهم، لتكتسب من ذلك الاهتمام مزيداً من الاتصال بعقلية العصر الجديد المتجددة.

إن من علامات الشيخوخة أن يتمسك الشخص بموضوعاته الأثيرة لديه.. وإذا تكلم غيره في موضوعات أخرى، انتهز أول فرصة لاستدراج

الحديث إلى تلك الموضوعات.. ثم ينطلق كالبركان ولا يريد أن يتوقف، فراقب هذه العادة جيداً وأعمل على القضاء عليها.

وأفضل ما تخدم به نفسك في هذه الحالة هو ان تصغى جيداً لأنواع الموضوعات التي يميل الشبان للخوض فيها.. ثم تحاول أن تعثر على مراجع ومصادر لهذه الموضوعات في الكتب العصرية التي يهواها الشبان، وفي المجلات المحبوبة عندهم. وفتش عن المؤلفين الجدد الذين يفتنون الجيل الصاعد حتى لو كانوا تافهين في نظر أبناء جيلك. واقرأ كل هذا لتزيد قدرتك على الاشتراك في أحاديث الشبان بمزيد من الكفاية والإحاطة.. وبذلك يكسبك نضوجك مزيداً من الأعجاب في نظرهم لأنه نضوج مستغلفيما يهمهم من الأفكار والموضوعات والاهتمامات الذهنية والعاطفية.

وإذا استطعت أن تتابع آخر مبتكرات الموسيقى العصرية التي يحبها الشبان، بحيث ترشدهم إلى الطريق الجديد قبل أن يعرفوه هم، فستكون في نظرهم زعيماً من زعماء الشباب لا قطعة من "الانتيكة" القديمة التي مكانها اللائق ركن المتحف مع بقية الآثار المهجورة.

إننا نضمن لك بهذه الطريقة أن يتعلق بك الشبان تعلقا يثير دهشتك، فيتهافتون على مجالستك في حين يهربون من بقية أبناء جيلك الذين لا يتبعون هذه الطريقة.. فمن المشاهد المجرب أن الشبان يفتتنون بالمتقدمين في السن من ذوى الأرواح الشابة والعقول المتحررة المتجددة، ويجعلون منهم قبلة الأنظار وواسطة العقد في كل مجلس وكل سهرة وكل حديث.. لأن فيهم جاذبية خاصة لا تتوفر في الشبان الحقيقيين، جاذبية

تجمع بين النضوج والنضارة، وبين العراقة والبريق، وبين التجربة والتفتح، وبين المعرفة والاقدام المتفائل المتطور.

والآن قد يسأل سائل سؤالاً وجيهاً:

– إنني رجل تجاوزت الأربعين أو الخمسين، وتأصلت عندي هذه العادات المحظورة في السلوك والكلام.. وهي عادات تدمغني بطابع الشيخوخة في نظر الجيل الجديد، فكيف أتخلص من هذه العادات وأتخذ لنفسي عادات جديدة مستحبة؟

والأمر ليس من السوء كما يتوهم البعض.. فعلماء النفس والاجتماع لهم من الأبحاث الحديثة في موضوع العادات الحسنة والسيئة ما يكفل لك الاطمئنان، بشرط أن تصح عزيمتك على التغيير والتطور.. هؤلاء العلماء يجمعون على أنه إذا كان من عاداتك الآن مالا ترضي عنه، وتود بإخلاص أن تنبذه لتتخذ عادات أخرى تعجب بها بعض من حولك من الناس.. فذلك أمر ممكن يسير إذا صحت نيتك وصدقت عزيمتك.

فمن يريد أن يتعلم السباحة مثلاً، فلا يجدر به أن يكتفي بترك نفسه والاعتماد على قوة التيار. وليس من الحكمة أطلاقاً أن يسمح الإنسان لنفسه بأن يسير نحو مصير لا يرغب فيه.. فكل فرد وهب ملكة يستطيع بها أن يتخير هدفه ويحدده، كما أن له طريقته الخاصة للوصول إلى ذلك الهدف.

ومن الحقائق التي لا تحتاج إلى ما يثبتها أو يوضحها، أن العادات متى تأصلت في الإنسان وتمكنت منه تحولت إلى طبيعة له وصارت جزءاً من اللاشعور. وهذا اللاشعور موفور لدى كل إنسان، وهو الطريق إلى خدمتنا

عن طريق العادات على النمط الذي ترسمه له.. وتسخير العادات تحت تأثير قوة اللاشعور أمر مجرب، فبعدة تجارب علمية عملية أمكن تغيير الحياة تغييراً كلياً.. بحيث أصبحت الحياة الجديدة لا تنبي مطلقاً عن الحياة السابقة ولا تمت لها بصلة. فمن المستحسن استغلال تلك القوة الخارقة، قوة اللاشعور التي تترجمها العادات المتمكنة.

ولأهمية اللاشعور، وما له من تأثير فعال في تغيير السلوك وتطوير الحياة من كافة نواحيها المتشعبة، سنفرد باباً خاصاً نتحدث فيه عن اللاشعور وأثره وتأثيره بإسهاب وإيضاح يجلوان أي غموض.

ولعلك لا تخالفني حين أقول أن عادة واحدة تتميز بها بحيث تبدو طابعاً خاصاً بك، قد يكون لها أثر كبير في رأي الناس فيك. وإذا قلنا هذا بالنسبة لعادة واحدة، فيمكنك أن تتصور بعد ذلك مدى قوة عاداتك مجتمعة وتأثيرها في الحكم على مكانتك ومصيرك في معترك الحياة.. أنك في واقع الأمر شحنة من العادات، فإن الغالبية العظمى مما تفعله إنما تفعله من غير انتباه أو شعور وذلك بحكم العادة. وبحسب تصرفاتك وأفعالك يكون الحكم عليك والرأي فيك، لأن الأفعال مرآة صادقة للشخص وبعبارة أخرى أن من تصطفيهم من الناس فيظفرون بإعجابك وحبك وميلك لمعاشرتهم هم في الواقع الأفراد الذين راقت لك عاداتهم. وعلى العكس أن الأفراد الذين لا تشعر نحوهم بميل، بل تنفر منهم وقد تبغضهم أو تحتقرهم، هم أولئك الذين لا تروق لك عاداتهم.

وليس مستحيلاً أن يتجنب الإنسان ويتحاشى شخصاً – ربما كان

مثالياً رائعاً– من أجل عادة واحدة مرذوله يتميز بها بشكل ظاهر.

ومن الخطأ بعد ذلك أن نقول أنه ما من شيء من أمور الإنسان أو أفعاله أو تصرفاته جامد على حاله، فأنه حيثما كان التغيير مستطاعاً، فالتغيير نحو التقدم ونحو الأفضل مستطاع كذلك. إن في الإمكان أن تسير نحو تحسين نفسك وسلوكك سيراً واعياً تدري به وتشعر، على أن هذا التغيير لا يكفي أن يتم ويصبح حقيقة واقعة ملموسة إلا إذا ترسب في سريرتك وتشربه اللاشعور، وتعهد به نيابة عنك وعن عقلك الواعي.. لأن اللاشعور كامن في كل إنسان، وفضلاً عن ذلك فأنه يمتاز بدقته اللامتناهية وقدرته الخارقة على التنفيذ بغير مجهود وبأمانة.. وهو إذا درب كفيل أن يمحو عادات قديمة ويغرس مكانها عادات جديدة، في الشخصية أو في العمل أو في المظهر.

***

من أجل هذا يجب عليك أن تدرس نفسك جيداً وتضع في الاعتبار بحث عاداتك وفحصها.. ثم تسجل في مفكرة تحليلاً دقيقاً لتلك العادات. وحينما تنتهي من ذلك، تضع ما سجلته في الميزان وتقرر أي هذه العادات ينبغي أن تبقى عليه، وأيها يجب أن يتطور نحو ما هو أفضل، وأيها يجدر أن تتحرر منها وتمحوها نهائياً.

وبعد ذلك اجتهد، لكي تضمن النجاح الذي تصبو إليه، أن تعد قائمة ترسم فيها ملامح الصورة التي تحب أن تظهر بها، لأن هذه الصورة ستكون بمثابة المرآة التي تظهر أمام ناظريك العادات الجديدة التي ترغب

في تنميتها وإقامتها.. يساعدك على ذلك ما لديك فعلاً من العادات الطيبة التي أحسنها رأيت أن تبقى عليها.

واجعل نصب عينيك أن تسخر أرادتك الواعية وتستحثها بكل ما في طاقتك من قوة ومضاء عزيمة لغرس العادات الجديدة، وعند ذلك سيقوم اللاشعور الكامن في أعماقك بتلفف تلك العادات الواعية الناشئة حيث يتعهدها ويعتنقها ثم يقوم بها بعد ذلك تلقائياً، رافعاً العبء عن العقل الواعي.

وأعلم أنك لن تبذل جهداً كبيراً في تدريب ذلك الخادم الأمين، بل يكفي أن تأمر نفسك ليأتمر اللاشعور بأمرك من تلقاء نفسه. وليس أفضل من خادم يكفي لتعليمه وقيادته أن يسير الإنسان نفسه ويوجه حركاته وفق رغائبه دون معارضة ودون تردد.

إن حجر الزاوية في بناء العادات الفاضلة أنما هو الإرادة، فما عليك ألا أن تعزم بكل وعي وبكل شعور، لأن كل ما تشاءه الإرادة سيعتنقه اللاشعور ويحوله في الحال طبيعة لا إرادية.

وهذا ولا شك من البديهات المنطقية، لأن من لديه طاقة كبيرة من الإرادة والثقة بالنفس وقوة العزيمة خليق بهذا أن يكون سيد نفسه، وهو تبعاً لذلك خليق بسيادة خدمة. والقائد الماهر القوي الذي يعرف كيف يسوس نفسه ويتحكم في أعصابه فيخضعها لإرادته، وهو الذي يصلح بجدارة لأن يسوس الجنود ويجعلهم يأتمرون بأمره. ومدير الأعمال الذي يلم بكافة دقائق العمل يحالفه النجاح قطعاً لأن يفرض طاعته على مرؤوسيه

بسعة اطلاعه وإلمامه التام بالعمل من جميع النواحي.

إن الإرادة تحتاج إلى فترة من التمرين والتدريب لتمحو من طريقها ما قد يعترضها من صعوبات، تماماً كما يحتاج الضابط إلى فترة للمران لكي يرتفع إلى القيادة التي تجعله يعرف كيف يسوس جنوده وكتيبته.

وقوة العزيمة تشبه عصا الساحر، وإثباتها بنجاح يكفي للسيطرة على أية مقاومة من اللاشعور. وبلوغك النجاح في عادة واحدة بفضل قوة العزيمة والمثابرة والثقة بالنفس والإيمان بها، كفيل بإحراز النجاح في كافة العادات لأخرى. لأن للإرادة "عضلات" تقوى بالتمرين والتدريب، وعندما تقوى تكون قادرة على تحمل أي نوع من الأثقال والأعمال مما يأتيها من الخارج.

***

وكما أن الإنسان لا يمكن أن يعيش بغير طعام، فكذلك اللاشعور بحاجة إلى طعام وإلى عناية. وأهم ما يحتاجه اللاشعور أن يتوفر له قدر كبير من الإيمان، إذ يجب أن تؤمن إيماناً مطلقاً بهذا الخادم المسمى اللاشعور، وبقدرته وكفاءته وأثره الفعال في التغيير والتطور.

ويلي ذلك في الأهمية، أنه يلزمه قسط من التركيز.. بمعنى أن تحشد عزيمتك وتجندها في العمل الذي تريد تدريبه عليه.. وبتوالي التركيز والمثابرة تجد أن اللاشعور يقوم بما تطلبه من تلقاء نفسه.

ولا يمكننا بحال من الأحوال أن نغفل إن اللاشعور يحتاج دائماً إلى رقابة ويقظه، وبأس لا يهن ولا يلين.. فيجب أن تقف له بالمرصاد على

الدوام، حتى إذا رأيته حاد عن الطريق الذي ترسمه أو تنكبه، أو أندفع بقوته الجبورتية ضد مصلحتك.. فعليك أن تقف في وجهه موقف المارد، وأثبت له شدة بأسك وقوة مراسك وعنف عزيمتك لإيقافه عند حده ووقفه عن العمل، وإجباره على الخضوع والطاعة والامتثال، مهما بدا منه من معارضة أو مقاومة في سبيل الاندفاع في طريقه الأول.. فإن لم تفعل فستنقلب الآية، وتكون أنت عبد لتابعك مسوداً لا سيدا. ونعرف بالتجربة أن العادة المتأصلة المسيطرة مثلها كمثل العبد إذا تمكن وسيطر.. يذل سيده القديم، ولا يكتفي بذلك بل أنه لا يتركه حتى يقضي عليه ويمحو كرامته.

ولا يغيبن عن ذهنك أن العادات إنما تنشأ دائماً وتتأصل في اللاشعور، وأن اللاشعور إنما هو عبدك الذي يجب أن يبقى دائماً في هذا الوضع، وأنه من أوجب الأمور أن تقف منه موقف المراقب، وأن تردعه وتشكمه بلا هوادة بعقلك الواعي وشعورك اليقظ.

***

ولا يمكننا أن ننكر مدى نشاط اللاشعور، ذلك النشاط الذي ليس له حدود.. ولكي نوضح ذلك نورد مثلاً لنموذج من الخدمات التي في مقدورك أن تسندها بسهولة إلى ذلك العبد..

يحدث في كثير من الأحيان، وانت تتحدث، أنك تريد أن تتذكر اسماً غاب عن ذهنك، وتشعر أن هذا الاسم على طرف لسانك أو أنه مائل أمامك في صورة باهتة غير ظاهرة، ولكن ذاكرتك رغم ذلك لا تسعفك

به.. وكلما قدحت عقلك الواعي لتذكره، ازداد منك زوغانا، حتى إذا تركت الموضوع جانباً ولم تتابع تذكر الاسم، وشغلت نفسك بأمر آخر بعيد كل البعد عن موضوع ذلك الاسم، إذا باللاشعور الكامن في الأعماق على حريته.. سرعان ما تشعر إلا وقد برز ووضع على لسانك الاسم الذي اجهدت عقلك الواعي في تذكره دون جدوى.

فواجب عليك وقد عرفت هذا، أنه كلما أعضلك أمر ترغب في تذكره، أن تمتنع عن التفكير فيه بعقلك الواعي، لتفسح مجالاً متسعاً لعقلك اللاشعوري حتى يعمل بنشاطه المعهود فيه وبحرية إلى أن يوضح لك ما غاب عنك سواء كنت يقظاً أو وأنت نائم.. لأنه لن يفصح لك عما استعصى عليك إلا بعد أن يجد منفذاً في حاجز الشعور الذي يحول بينه وبين الظهور. واللاشعور يشبه إلى حد كبير كاتم السر الذي لا يعمل إلا في الظلام، حينما تخفت أضواء العقل الواعي أو الشعوري.

ولكي أنير لك الطريق، أقول إن في إمكانك أن تباشر تجربة بسيطة متى شئت.. تتثبت بها من مدى سيطرة عقلك الواعي وسيادته على اللاشعور..

لا شك أنك تقتني "منبهاً" تستعين به على أن تستيقظ "المنبه" بل في إمكانك أن تستغنى عنه كلية.. فإن اللاشعور يملك ضمن ما يملك حاسة زمنية لا تخطئ، ممتازة إلى درجة لا يعتريها خلل، وهو كفيل أن يوقظك في أي وقت تحدده له في الليلة السابقة مباشرة، وكأنك تضبط منبهاً على الساعة التي تريد أن يوقظك فيها.

وكان أحد عظماء التاريخ يستخدم تلك الطريقة السحرية العجيبة سواء كان في قصره أو في عمله الذي كان يقتضيه الأسفار أياماً أو شهوراً.

على أن أهم ما يجب أن توفره لضمان نجاح هذه التجربة أن تكون على علم دقيق بالوقت حين تصدر الأمر إلى اللاشعور بإيقاظك في الساعة التي تحددها، وذلك بأن تنظر في ساعتك وأنت مقبل على النوم.. ثم تحدث نفسك بأنك ستنام ست ساعات مثلاً لكي تستيقظ في الساعة السادسة، فحين تركز إرادتك وانتباهك على تلك الفكرة لحظات، ستجد لدهشتك أنك استيقظت في الساعة التي رسمتها لنفسك لكي تستيقظ فيها. وإذا قدر أنك لم تستيقظ في الساعة التي رسمتها، فمرجع ذلك إلى ضعف إيمانك بلا شعورك، وفي هذه الحالة يتحتم عليك أن تعاود الكرة مع الإيمان والمثابرة.. وسترى أنك تصحو في الساعة.. بل في الدقيقة التي تحددها.

ولا يفوتني أن أبين أن استخدام اللاشعور كمنبه زمني يفيد في أثناء النهار.. فنفرض أنك حددت لنفسك أن تنهي عملاً أو تكف عن لعب أو شراب في ساعة معينة لكي تعود إلى بيتك، فما عليك إلا أن تستغرق ذلك كله. وستجد أن اللاشعور لن يخطئ، بل سيقوم بتنبيهك في اللحظة التي حددتها.. فيغنيك ذلك عن شخص يذكرك حين تنسى أو تسهو بما سبق أن ارتبطت به. وبتكرار تسخير اللاشعور واستخدامه في تحديد المواقيت الزمنية تزداد دربته ومرانته، فلا تبقى بك حاجة إلى تركيز طويل لتلقينه أوامرك، بل ستكتفي باللمحة الخاطفة.

***

وإني اعتقد أن الكثيرين يتمنون هذه الأمنية، التي قد يظنون أنها صعبة إلى درجة الاستحالة. وأنا أقول لهم بصيغة التأكيد أنها أمنية من السهل جداً تحقيقها، فهي لا تحتاج إلا إلى العزيمة، وتخير ملامح الشخص الأخر السلوكية.. ثم العمل على اكتسابها شيئاً فشيئاً الواحدة بعد الأخرى، بعد تجزئتها إلى أجزاء مترابطة.. لأن الشخصية شطران: جسمي ونفسي. ويجب أن يكون التوافق تاماً بين الشخصية النفسية والشخصية الجسدية، ويجب أن يكون الإنسان حريصاً على اقتلاع أي عادة تنشأ في غفلة عنه، تماماً كما ينبت الحسك في الحقل الخصب.

وضع نصب عينيك أنك إن أغفلت نقد نفسك وتراخيت في اكتشاف عاداتك المرزولة، فلن تسير نحو التحسين.. بل تسير من سيء إلى أسوأ، لأن من رضى عن نفسه بحالته الراهنة توقف عن التقدم. والنقيض الآخر– وهو سوء الظن بالنفس – يقتل العزيمة ويعرقل التقدم، ويجعل صاحبه ضعيفاً عاجزاً عن مجابهة المواقف.

والخجل عادة سيئة شائعة.. ويتعذر على الكثيرين التغلب عليه، لأنه في الواقع مخزن كبير يحتوي على جملة عادات تتصل بكثير من نواحي السلوك الاجتماعي، مما يجعل الإنسان لا يدري كيف يبدأ ولا من أين يبدأ بالتغيير.

فاجتهد قدر استطاعتك أن تنشغل عن الشعور بنفسك وأنت في مجتمع، وأن تشغل ذهنك بالاهتمام بمن حولك، واكتشاف اهتماماتهم والوقوف عندها موقف المتعمق أو المجامل.. فحين تخرج من دائرة انحصارك

في نفسك والمبالغة في أهميتك أمام ذاتك، تفتت القيود التي تحول بينك وبين مخالطة الناس واستطابة الجلوس معهم.

وسترى بعد ذلك أنك يكفي أن تتحدث إلى ربة الدار، فتقول لها أن الإثاث جميل ومرتب في تنسيق بديع، وتطنب في الإشادة بجمال الأزهار أو الستائر.. ثم تنتقل بالحديث فتسأل عن الأطفال ومدى تقدمهم في دروسهم.. وفي مرة أخرى تستطيع أن تشتري هدية بسيطة أو لعبة صغيرة لأصغر الأطفال، ثم تتكلف الابتسام والاهتمام بأحاديث ربة الدار وتعليقاتها على بعض الأشياء.

وربما تشعر في البداية بشيء من الضيق أو العجز أو الملل، وتتمنى في قرارة نفسك أن تنفرد وتنكمش بعيداً عن هؤلاء الذين يتراءون لك مضجرين.. ولكن ثق أن ذلك الشعور سيخف حتماً بتكرار المحاولة، إلى أن يتلاشى في المرة الثالثة أو الرابعة، وتشعر بعد ذلك باستمتاع حقيقي بالاندماج في المجتمعات وتنفر من الوحدة، ويذهب عنك الخجل إلى غير رجعة..

ولا يتم الانتفاع بهذه التوجيهات من غير استغلال كاف لأعظم سر حبت به الطبيعة بني آدم، وهو سر "الإيحاء" الذي يحقق المعجزات.. ذلك السر يضع أعماق اللاشعور في خدمتنا، ويغير ما بنا، لأنه يغير ما بأنفسنا..

و"الإيحاء" هو موضوع الصفحات التالية..

الفصل الخامس

الإيحاء يحقق المعجزات

قديماً كان الاعتقاد من وجهة نظر علم النفس أن للانسان ثلاث ملكات هي: الإحساس، والذكاء، والإرادة. ولكن علم النفس الحديث قلب الأوضاع رأساً على عقب، فهو يرى أن للإنسان اثنتين وأربعين قدرة أو استعداداً.. بل يذهب الأمر إلى مدى أبعد من ذلك، فيحدد لها مراكز ومواضع في المخ، وفي الوجه، وفي مجموع الجسم. ولا شك أن التقدير الجديد قد يكون مبالغاً فيه.. ولكن خطوطه الرئيسية صحيحة في جملتها..

وسنحاول أن نعالج في الصفحات التالية نخبة من هذه الاستعدادات، تاركين جانباً القدرات ذات الصبغة الفنية الخالصة، كفكرة الزمان والمكان والمسافة واللون والشكل.. لأن هذه الأشياء وسواها يمكن أن تدخل في مجموعات أكثر اتساعاً.. هي مجموعة القدرات الحركية والعاطفية والذهنية.

وأول ما يستحسن أن يتجه إليه الالتفات هو انقسام الحياة النفسية إلى طبقتين، هما الشعور– الذي ينطوي تحته جانب من الذكاء والمنطق والانتباه والتفكير والإرادة – واللا شعور ويختص بالإحساس وبجانب من الذكاء غامض كالحدس والإلهام والإيمان..

واللاشعور نفسه يتفرع إلى ما دون الشعور وما فوقه وأننا لنرى أن كثيراً من الملكات التي كانت تحسب فيما قبل في نطاق الذكاء، تلحق الآن باللاشعور كالإلهام والمخيلة والذاكرة والعادة.. وهي ما يدخل في مجال

ما دون الشعور، وهو أحد فرعي اللاشعور.

ولا يستغرق الشعور، أي العقل والمنطق والإرادة، من حياتنا النفسية إلا جانباً يسيراً.. وفائدته تقف عند مراقبة وتنظيم تربية اللاشعور، فاللاشعور هو الذي يستغرق علم النفس التطبيقي كله تقريباً..

وبديهي أن وظيفة الشعور هي أن يبين لنا أوجه النقص التي ينبغي أن نصححها، والاستعدادات التي يجب أن نكتسبها. ويتدخل في اختيار الإيحاءات الذاتية والمثابرة الضرورية لتحقيق الهدف الذي ننشده، وبعبارة أخرى يشرف على تربية اللاشعور وتهذيبه.

ويستخلص من ذلك، أن مجال الشعور من منطق واستدلال وتعقل وإرادة هو مراقبة واستبطان ملكات النفس وتوجيه الانتباه. وهو الذي يطلق عليه العامة لفظ "الدماغ" في مقابل لفظ القلب الذي يعنون به اللاشعور.

***

على أن ما دون الشعور هو في الواقع أهم مجالات حياتنا الذهنية، ويتضمن العادات والاستعدادات والميول والغرائز والطبع والإيمان والإلهام والتخيل والذاكرة والحب.

أما فوق الشعور – وهو أحد فرعي اللاشعور– فهو ضميرنا الخلقي وهاتف النصح الداخلي، وذاتنا الحقيقية، والصورة التي نحب أن نكون عليها كما يتمثل لنا فيها الحق والجمال والخير والطيبة والتقوى وما إلى ذلك..

ويجدر بنا أن نعلم على وجه الإجمال أنه كلما نشب صراع بين الشعور واللاشعور، أو بين الدماغ والقلب، أو بين العقل والعاطفة، أو بين المخيلة والإرادة، فإن ذلك الصراع غير متكافئ على الإطلاق. وإن اللاشعور– أي القلب والعاطفة والمخيلة– هو الذي يكسب المعركة على الدوام.

وعلى هذا الإساس يجب أن ينصرف تفكيرنا لا إلى تهذيب الإرادة وتربيتها في حد ذاتها، بل إلى تربية اللاشعور وتهذيبه.. فنجتهد أن نخلق لأنفسنا إيحاءات صالحة، تضمن أن تستحثنا على العمل بصورة آلية وبغير مجهود. فتربية اللاشعور هي تربية الوجه الحقيقي لحياتنا، والصائغ الذي يصوغ الطبع ويخط صفحات المصير.

***

والمجال الذي يعمل فيه الشك والتردد والتشاؤم والتخاذل وجميع الاستعدادات السلبية، هو الشعور، أما اللاشعور، فهو مصدر ومقر الملكات الإيجابية.. كالمثل الأعلى والتصرف والإيمان والحب والابتهاج والتفاؤل والحماسة.

ووظيفة الشعور أن يعمل على تهذيب اللاشعور تحت أشراف العقل، وأن يقوم بالاستبطان وبتحليل ذاته نفسياً.

أما ما فوق الشعور– وهو أحد شعبتي اللاشعور– فهو مقر الحق والجمال والعدل والطيبة والخير والبطولة والتصوف وما فوق الطبيعة والفلسفة والتدين. وعلى هذا نستطيع أن نقول، دون حرج، أن ما فوق الشعور معدوم عند البهيم والأناني الغليظ القلب، وأنه نام جداً عند البطل

والعبقري والفنان..

وما دون الشعور- وهو الشعبة الأخرى اللاشعور فهو الركن الأساسي من حياتنا الذهنية- ويكون تسعة أعشار حالتنا النفسية.. أنه مقر الذاكرة والعادات وردود الأفعال والغرائز والحماسة واللغة واللازمات والحركات والأذواق والأشواق والمواهب والعواطف والملكات.. وعلى هذا الأساس فهو أهم مجال في حياتنا الداخلية وطبعنا.

إن ما نتبينه عندما نفطن إلى ما نصنع هو الشعور، أما اللاشعور فهو الذي يحركنا حينما نمشي مثلاً.. فنحن نفعل ذلك بطريقة آلية لا شعور لنا بها. وفي استطاعتنا عن طريق الشعور أن نلاحظ حركاتنا أن أردنا ذلك.

ونضرب لذلك مثلاً: لنفرض أنك تتجول في الشارع مع صديق، وأنك تتحدث معه حديثاً متدفقاً، فأنت تشعر بالكلمات التي تنطق بها.. كما تشعر بالطريق الذي تسلكه متجهاً نحو هدف معين. ولكن إلى جانب هذا الحديث الذي يتم تحت رقابة الشعور، يقوم لا شعورك بعمل يجعلك تتحاشى السيارات والمارة. وهو الذي يسيطر على الحركات التي تأتي بها أثناء الكلام، بل هو الذي يمدك بالمحصول اللغوي الضروري للتعبير.

إن هذين المجالين المختلفين بينهما اتصال وثيق وتعاون، بحيث يصعب في كثير من الأحيان أن تقول أين يبدأ أحدهما وأين ينتهي الآخر. وفي وسعك أن تدخل إلى ميدان اللا شعور، مستعيناً بالاستبطان وهو الاقتدار على تحليل الشخص لذاته نفسياً، والفطنة إلى دوافع اعماله ووزن أقواله وتنظيم تنفسه ووقف حركاته وتعبير سرعته في مشيه الآلي.. فكل ما يجول

في لا شعورك تقريباً يمكن إبرازه إلى مجال الشعور.

وفي بعض الأحيان، إذا أحسست أنك كئيب أو مسرور وكنت لا تعرف لذلك سبباً.. فما عليك إلا أن تلجأ إلى الاستبطان وتحليل حالتك النفسية، وستعرف أنك مسرور مثلاً لأن نبأ ساراً أبلغ إليك منذ ساعة، أو أنك مكتئب لأن أحدهم تنبأ أمامك بوقوع كارثة.. فالسرور والكآبة نتيجتان لا شعوريتان لخبرين شعوريين والكاهن الذي يتلقى اعتراف المؤمن ويسأله عن ذنوبه يخاطب الشعور.. أما المحلل النفسي الذي يعالج شخصاً عصابياً فيخاطب اللاشعور مباشرة.

وسنحاول أن ندرس اللاشعور ،لأنه المجال الذي ينبغي أن تنصرف إليه إعادة التربية. فمصيرك يعينه لك طبعك، وطبعك هو وليد عاداتك، وعاداتك نتيجة أفعال لك تواترت وتكررت.. وهذه الأفعال استحدثها فيك الإيحاء.

فإن أردت أن تصوغ مصيرك، فأنه يجب عليك أن تكون لنفسك عادات صالحة. وبهذه العادات تتكون عن طريق اللاشعور، ففي اللاشعور تستقر عاداتك في حالة كمون. واللاشعور هو الذي يكون طبعك، فيجب أن يكون هدفك منصرفاً إليه إن أردت الرقي بحياتك..

والشعور هو الوسيلة للتأثير في اللاشعور عن طريق مراقبة النفس والإيحاء إليها.. فالإيحاء الذاتي المستمر هو السبيل لتغيير حياتك اللاشعورية التي تتحكم في مصيرك.

***

ولكي ينجح الإنسان يجب أن يكون صحيح البنية، خالياً من

النقائص والرذائل، قوى الإرادة، منظماً، منهجياً في التفكير والعمل. وأن المرء إذ يفكر في هذه الأمور، يرى أنه من الضروري لتحقيقها من تعويد النفس على الاستيقاظ مبكراً، وممارسة بعض التدريبات البدنية، والامتناع عن المسكرات والأطعمة المهيجة، والتروي عند الإقبال على عمل من الأعمال، حتى يكون شخصاً قوياً تام السيطرة على نفسه.. فالعقل الواعي أو التفكير الشعوري هو الذي ينبغي أن يسيطر على الانفعالات..

ومن هذه الانفعالات نتخير واحداً هو عدم الصبر- مثلاً- وترويض النفس- على عدم الاتصال به، بأن يوحي الإنسان إلى نفسه، ولاسيما في المناسبات المثيرة!

- إنني صبور.. إنني صبور.. إنني صبور..

ويمر اليوم بسلام، ويراجع المرء نفسه، فيجد أنه بدلاً من أن يفقد صبره عشر مرات أو أكثر، لم يفقده سوى مرتين فقط.. ومن ذلك نرى أنه تحت تأثير الشعور وسلطانه، سيصل الإنسان رويداً رويداً إلى ما يهدف من الإقلاع عن تلك العادة إقلاعاً كلياً..

ولا شك أن الإيحاءات الذاتية المستمرة تجعل المرء مشدود الأعصاب في أولى المراحل.. ولكن بعد بضعة أشهر من الترويض والتمرين سينال الهدوء، بل ستتمكن عادة الهدوء لا بمجهود شعوري هو الإيحاء، بل طريق اللاشعور الذي هو خازن العادات الراسخة.

ويمكن للمرء- بعد أن يسيطر على الانفعال الأول- أن يكون عادة أخرى طيبة كعدم التفوه بلفظ ناب، أو النهوض مبكراً. وبمرور الزمن

سيتضح له انه كلما توطدت عادة كان المجهود في تكوين العادة التالية أقل بكثير، فلا ينقضي عام إلا وقد صار له رصيد من العادات الصالحة، لا تكلفه بعدها مجهوداً في السلوك. وسيزداد بها قرباً من قلوب الناس، ويتضاءل صراعه مع نفسه ومع سواه، وبالتالي سيزيد انتاجه في العمل. وبعبارة موجزة ستجدي عليه هذه التربية الذاتية خيراً لم يخطر له ببال، وهو السعادة النفسية وتحسن الصحة وتقدم العمل.

نستخلص مما أوردناه أن الإيحاء الذاتي هو عملية إدخال ما قرره الشعور إلى مملكة اللاشعور، والمثابرة على ذلك إلى أن تستقر البذرة وتتأصل جذورها، ثم تؤتي ثمرها من تلقاء نفسها..

ومن الخطأ اللجوء إلى الإيحاء السلبي كان تقول:

"لم أعد نافذ الصبر" إن كنت تهدف إلى الهدوء.. كذلك من الخطأ اتباع الإيحاءات المعلقة على زمن كان تقول: "سأمتنع عن التدخين غداً" عندما تريد الإقلاع عن عادة التدخين، بل لتكن صيغتك الفعل المضارع كان الأمر حاصل فعلاً، وعندما تخلو إلى نفسك راجع ما وصلت إليه عن طريق تمثيل أشد المواقف امتحاناً لما وصلت إليه، وتخيل كافة الأوضاع التي تثير أعصابك لترى تأثيرها في نفسك.. فإذا اطمأنت نفسك إلى ما وصلت إليه، فإن ذلك سيساعدك على الاشمئزاز من عيوبك والتطلع إلى عادات ومواقف أخرى تكون فيها موضع التقدير.. وهكذا تستعين بالأوضاع الجميلة تارة وبالأوضاع المرذولة تارة أخرى لتطبع نفسك على النهج المنشود.

***

ولا بأس من أن تقول لنفسك جملة مرات في يوم واحد:

– ترقية نفسي هي الأمنية التي أسعى لتحقيقها..

وأجعل هذه الفكرة في لا شعورك زمناً طويلاً إلى أن تسري فيه وتتأصل.. وسترى بعد ذلك أن الآية ستنقلب، وأنه بعد أن كنت تردد هذه الفكرة اللاشعور، سيقوم اللاشعور بإيحاء هذه الفكرة لك أي لشعورك– وتذكيرك بها كلما فكرت في أن تحيد عن مقتضياتها.

وستجد نفسك مسوقاً من اللاشعور إلى كل ما من شأنه تحقيق هذا الهدف، وإذا بأقوال وصور وأعمال جديدة لم تخطر ببالك من قبل تصل إليك من لا شعورك لتصل بك إلى غايتك

وهنا صدق من قال:

إن التربية عبارة عن إدخال الشعور في اللاشعور إن النفس أشبه بهدف من أهداف الرماية، مركزه نقطة سوداء تحيط بها دائرة حمراء، ثم دائرة بيضاء أكبر منها.. فالدائرة الحمراء هي ما دون الشعور، والدائرة البيضاء هي الشعور. أما النقطة السوداء الداخلية فهي ما فوق الشعور الذي تكمن فيه الذات العليا أو المثالية.

فكان ما دون الشعور هي الحلقة المتوسطة بين ما فوق الشعور والشعور.. فالعادات والحركات الآلية والأفكار والإحساسات العادية تصدر كلها عن ما دون الشعور.. فما دون الشعور هو الذي يشرف على التمرينات الاعتيادية كالسباحة والكلام والسير وما إلى ذلك..

ويمكننا أن نتساءل: هل تكوينك الجسماني والذهني يقوم بعمله على وجه مرض؟.. إن كان الأمر كذلك فسيكون نشاطه في طي اللاشعور وسوف لا تشعر به. أما إذا وجدت صعوبة في التنفس، واختل نظام دقات القلب، وأتعبتك عملية "الهضم" فسيبدى ما دون الشعور شيئاً من عدم الارتياح يقلق نومك ويعكر صفوك، حتى إذا ازدادت الحالة سوءاً انتقل المجال الذي تدور فيه هذه العمليات من اللاشعور إلى الشعور، كمن يحدث نفسه بأنه مريض.. فيقول لنفسه أنه كان مريضاً من زمن وهو لا يشعر..

وحري أن نوجه النظر إلى أن الانقباض حالة سوداوية يجب ألا تستكين إليها.. فكلما أحسست به عليك أن تنصرف للتفكير بضع دقائق إلى أن تكتشف علته. ومتى وصلت إلى اكتشاف العلة عن طريق الاستبطان، فستجدها في الغالب حقاً أو خوفاً أو جرحاً أصاب الكبرياء.. وما عليك سوى أن تتغلب عليها بالإيحاء الذاتي بجرعات مضادة مناسبة لكل سبب من هذه الأسباب. وبذلك تتعود القضاء على الانقباض وتفوز بالسيطرة على مشاعرك هب أنك استقبلت شخصاً وهتفت به مرحباً:

– إنك تبدو مكتمل الصحة!

إن هذا الإيحاء سيجعل لاشعور هذا الشخص يحس بنوع من الارتياح والطمأنينة تتحسن بها اضطراباته العضوية.. أي أن الإيحاء قد فعل فعله في نفسه وفي بدنه، كذلك كل إيحاء.. فلو أنك أوحيت إلى نفسك على الدوام أن أعضاءك تقوم بوظائفها على الوجه الأكمل، فإن أعضاءك ستحقق ظنك إلى حد يقرب من الكمال. وبإتباع هذه الوسيلة من الإيحاء

يصل الطبيب النفساني إلى علاج كثير من الأمراض الوظيفية العضوية، لأن الإرادة القوية تحقق كل مستعص.

ومما يبعث على الأسى أن في مجتمعنا الحاضر عدداً كبيراً من البائسين، علة شقائهم أنهم قلقون اندفاعيون عصبيون مرهفو الحس. ولا سبيل إلى شفاء هؤلاء إلا عن طريق العلاج النفسي، والأرجح أنهم لن يستطيعوا معالجة أنفسهم لأن الهمة والثقة تنقصهم، وباب الأمل لهم يتمثل في طبيب نفساني يقوم بملاحظتهم عن كثب.

***

ويغلب ألا تكون لقدرة الإنسان حدود إلا ما يفرضه الفكر.. فيجب أن تكون لدى الإنسان شحنة من الثقة في الدور الذي يقوم به، وفي النجاح الذي يصبو إليه.

ومن الجائز أنك سمعت عن شخص ما كان نكرة، ثم فجأة تفجرت فيه ينابيع من الذكاء.. كيف يمكن تعليل ذلك؟ لقد عرف هذا الشخص عن طريق الإيحاء أنه أهل للرزانة وله قدرة خارقة لمجابهة الشدائد. وقد تطالع عكس ذلك.. رجالاً قفزوا إلى أعلى المراتب وقد أمسكوا بأيديهم مقاليد الحكم وعقدت الدولة عليهم آمالها ومستقبلها، وإذا بهم بين غمضة عين وانتباهها وقد انهاروا في موقف من المواقف.. وتعليل ذلك أنهم فقدوا الثقة في أنفسهم، وشكوا في قدرتهم على تصريف الأمور، فمال نجمهم إلى أفول..

وهذا ما نعبر عنه بطوالع السعود والنحوس.. ولا مفر من القول بأن

الشك والخوف اللذان يختمران في الشعور يعوقان الطاقة الحيوية. وعلى العكس، الإيمان الذي يستقر في اللاشعور يذلل أعضل الأمور. وما أكثر ما يظن الإنسان أن عملاً ما هو فوق طاقته ولا سبيل له إلى القدرة على أدائه، ولكنه حين يؤمن بقوته يجد نفسه قادراً على أداء ما كان يظنه مستحيلاً.. فالثقة أو الإيمان مفتاح سحري لعظائم الأمور..

ولا يغيبن عن البال أن الإيمان الذي يسيره العقل الشعوري يؤدي إلى السذاجة.. ولهذا قيل أنه يجب أن تكون هناك صلة بين العقل والقلب، وأن الإيمان والذكاء ينبغي أن يسيرا جنباً إلى جنب. فإذا كانت الحياة تبدو متعذرة لإنسان لم يرزق نعمة الإيمان، فأنها تبدو متفككة إذا انعدم العقل الشعوري في الإنسان المؤمن.

كل دقيقة تطلع علينا بأنباء وأفكار جديدة، ويتحتم أن يكون الإنسان ذا قدرة على دراستها حتى يمكنه إن يميز بين الغث والسمين والصحيح والزائف.. وأن كان المألوف أن الثقة بما نتلقنه تغطي على نظر العقل الناقد. فكل إنسان قد تلقن نظرية حسابية وعرفها دون أن يفكر في طلب البرهان عليها.. وكذلك الحال في كثير من محصولنا العلمي، نعرف أولاً ثم نفهم بعد ذلك.. لأن لدينا خاصة معينة تلهمنا لتقدير مدى إمكان أمر نسمع به وليس لدينا عليه دليل. وهذه الملكة هي الإلهام أو الحدس، ومقرها في اللاشعور.

والخلاصة أن الإيمان والثقة اللاشعوريان يمدان الإنسان بقدرة خارقة على الإيحاء نفسه.. وتزداد تلك القدرة كلما أزداد الإيمان. وخير مثل على

ذلك ما نشاهده من تأثير المنوم المغناطيسي، فإن ذلك التأثير يزداد كلما أعتقد الشخص النائم في قدرته. وعندما ينجح المنوم في تنويم شخص مرة، فقد صار له عليه نفوذ كبير. وينمو هذا النفوذ مع كل تنويم جديد.. وأظهر حالة من هذا القبيل أن منوماً قام بعمليات التنويم في جملة أشخاص من أسرة واحدة، فلوحظ أن هؤلاء الأشخاص أصبحوا مرهفي الحس سريعي التأثير بنفوذ ذلك المنوم عليهم إلى درجة كانوا فيها لا يلبثون أن يناموا بمجرد رؤيتهم إياه متجهاً نحوهم.

***

ومن الحقائق المقررة أن حياة الإنسان رهن بمزاجه، أي تكوينه الوجداني والجسماني.. والتكوين الوجداني مقترن بالعادات، والعادات خلاصة أعمال أوحى بها الإيحاء. فالإيحاء بتعبير أدق مفتاح إلى خلق الشخصية المثالية وتقويتها، أي ما فوق الشعور وهو أفضل ما في الإنسان..

ومما لا شك فيه أن المرء الذي يعمل ويسعى إلى تقوية شخصيته المثالية، إنما يظهر شخصيته الحقيقية التي كانت مطموسة تحت ستار كثيف من الإهمال أو إساءة الاستعمال، الذي هو في الواقع الأفكار التي يجانبها الصواب وعدم الثقة في النفس وعدم الاكتراث.

فإذا أراد الإنسان الوصول إلى ما أشرنا إليه وهو تقوية الشخصية المثالية، فإن ذلك يتم بنواح ثلاث: في الشعور، وما فوق الشعور، وما دون الشعور، ووسيلته نحو ذلك هي الإيحاءات الذاتية نحو الكمال التي تمحص

في مهارة، وعلى الإنسان أن يواظب على تكرارها مرات تلو مرات حتى تتأصل فيما دون الشعور، وتصير في النهاية طابعاً للحياة وبمعنى آخر العادات..

ولا نغالي حين نقول إن النجاح بكافة أنواعه هو مسألة عادة. وليس أدل على ذلك من أن يرى بعض الناس يحرز نجاحاً في أثر نجاح في الوقت الذي نشاهد فيه بعضاً آخر لا يحرز أي نجاح إطلاقاً. ولو قدر للفاشلين الفطنة إلى استخدام الإيحاء الذاتي وتجربته ولو في أبسط الأمور، لخلقوا في نفوسهم عادة النجاح وأيقنوا من الثقة بأنفسهم وبقدرتهم..

فإذا وضعنا ذلك في اعتبارنا لعرفنا أنه يستحسن أن نراقب أفكارنا الشعورية لأنها محشوة بتيارات من الإيحاءات المستقرة فيما دون الشعور، ويمكن تكييف الحياة على أساسها.. لذلك يتحتم أن يتيقظ المرء لتفكيره الواعي، ولا يسمح لأي خاطر إلا إذا كان هدفه ذاتاً حقيقية مثالية كي تتكاتف جميع الطاقات لتحقيق المثل العليا التي يجب أن تكون خلاصة لكل ما هو إيجابي ونافع ويحظى بالتقدير من الناس.

وهناك مذهب يقول إن للمرء ذاكرة واحدة، وهذا مذهب خاطئ. ولا يمكن أنكار أن للمرء ذاكرات، والملكات العقلية لدى الإنسان يصاحب كل ملكة منها ذاكرة تختص بها.. فمثلاً توجد ذاكرة للأعداد، وذاكرة للزمن، وذاكرة للمكان، وذاكرة للشكل، وذاكرة للألوان.. وهكذا.

والذاكرات متفاوتة متباينة، وتوجد أسس عامة تنمو الذاكرات

بمقتضاها، وهي المرجع إلى تقوية الضعيف منها.. وللتدليل على ذلك نورد بعض أمثلة لذاكرات مختلفة، فالذاكرة البصرية ينبغي إزاءها أن يتعود الإنسان التدقيق في إجزاء ما يقع عليه النظر.. كأن يركز الإنسان نظره في شخص ما، فيفتحصه من جميع النواحي من الرأس وما يحمله من أعضاء إلى اليدين وحركاتهما.. إلى القدمين.. إلى الملبس.. مع أعمال الفكر للحدس بمهنته. فليس من الصواب أن يبقى الذهن عاطلاً..

وأما ذاكرة الحوادث فأنها تحتاج لتقويتها إلى أن يعود المرء كل مساء عندما يلجأ إلى فراشه إلى استعراض جميع ما مر به من حوادث خلال النهار مجتهداً ألا يغفل شيئاً منها مهما بلغت تفاهته..

وذاكرة تقدير الأمور– أياً كانت – تحتاج إلى أن يتمرن الإنسان على تقدير الأبعاد والأشكال والأوزان.

وهناك طرق ووسائل لتقوية الانتباه وسرعة الخاطر والبديهة.. على أنه ينبغي في كل هذه الحالات أن يصحبها الإيحاء، وتركيز الذهن.

والأنانية من الرذائل الفاشية التي تسبب نفور الناس من صاحبها لأن الشخص الأناني بطبعه سيئ الطوية عصبي متشائم. وهو بذلك ينحدر اجتماعياً.. ولهذا يجب على المرء أن يبتعد عن هذه الرذيلة بل يجب عليه أن يحاربها عن طريق الإيحاء بأن يوحي إلى نفسه بأن ما يفعله من خير للغير إنما هو خير لنفسه، أيضاً، وأنه عندما تمد يد العون للمحروم والمحتاج فإن الله سيجزيه أضعافاً، فيشعر بالطمأنينة.. وأنه بقدر ما يسعد الآخرين تغمره السعادة. وأهم من ذلك أن يفعل ما يفعل دون انتظار لجزاء أو شكران.

يتضح من ذلك أن الإيحاء يحارب الأنانية بل ويقضي عليها.. فهو أذن عامل خير أولاً وأخيراً.. وأنه أعظم قوة تغير بها ما بنفسك من روح التخاذل والشعور بتقدم السن، إلى روح التفاؤل وتفتح الشباب الحقيقي للحياة الجميلة الراقية المهذبة النقية من شوائب الطيش، وشوائب التداعي والتهدم، على السواء..

كيف تستخدم يديك؟

اليدان من أهم "عناوين" الشباب، أو "عناوين الشيخوخة".. على حسب الطريقة التي يستخدمهما بها الإنسان.. ففي وسعك أن تحدث في الناس ما تشاء من الأثر بيديك.

إن الشباب صنو النعومة والمرونة.. فلا تقبض كفيك دواماً، بل أحرص منذ هذه اللحظة على استرخاء معصميك وعدم توترهما.

وقد استطاعت "كورنيليا أتيس" أن تجعل يديها العامل الحاسم في تصوير مراحل العمر المختلفة، وهي تمثل حياة الإمبراطورة المعمرة أوجيني.. فعندما كانت الإمبراطورة غادة شابة في ريعان الصبا، جعلت الممثلة معصميها رخوين لدنين كأنهما غلائل من الحرير تتحرك مع اهتزازات الريح وذبذبات النسيم.. فكان ذلك أكبر عون على إحساس النظارة بنضارة شبابها..

وفي الفصل الأخير، بعد أقل من ساعتين، كان على الممثلة نفسها أن تصور الإمبراطورة وقد تجاوزت التسعين من عمرها فكانت حركة المعصمين العسيرة الجافة أعظم لمسة مسرحية لإبراز الشيخوخة في النفس، فالمعصم المتصلب، المتعثر، الجاف، هو علامة الشيخوخة.. ولذا كانت حركة

الإمبراطورة– وهي تحاول عبثاً تسوية وضع شالها على كتفيها بسبب عجز معصميها عن الحركة اللازمة– هو أكبر دليل أقنع الناس أنها بلغت من العمر أقصاه، وكأنها بهذه الحركة قد أبرزت وثيقة ميلادها ليقرأها كل إنسان! ..

وكل إنسان يحرك معصميه بغير سهولة ومرونة، يضيف إلى عمره الحقيقي سنوات وسنوات.. وكل من يرغب في حذف سنوات وسنوات من عمره عليه أن يوجه عنايته إلى معصميه بحيث تزداد مرونة حركتهما.

وقد لاحظت أن السيدات اللواتي يظفرن بأزواج بعد سن الأربعين، يتميزن جميعاً بمرونة خاصة في حركات أيديهن، ولاسيما معاصمهن، ولهن راحات أيد وأصابع رخصة أن الشعرات البيضاء التي تنتشر في الرأس لا تقتل الجاذبية، بل لعل العكس هو الصحيح.. ولكن تصلب المعصم وخشونة اليد وكثرة غضونها وبروز عروقها، لا يمكن أن تبقى للشباب ونضرته أثراً، أو تسمح للعاطفة أن تحوم حول هذا الشخص..

ومن تجربتي استطيع أن أؤد أن "كيوبيد" يترفع عن استخدام سهامه مع الناضجين في السن، ولكنه يأنف من التعامل الشريف مع ذوى الحركات والإشارات المرتعشة أو المتعثرة، لأن هذه أكثر العلامات على جفاف عصارة الشباب وينابيع الحيوية.

وكم من امرأة جميلة وفاتنة وشابة في كل شيء.. ولكن ما أن يرى الرجل يديها معروقتين، وعقل أصابعها بارزة، حتى يشعر بالنفور منها قائلاً:

– إن يديها تشبهان أيدي الغسالات المحترفات!

وهذه الصورة كافية لإقناعنا بمدى تأثير رشاقة اليدين وجمالهما.. وهذا الأثر نفسه موجود لدى الرجال، لكنهم بطبيعة الحال لا يشبهون الغسالات، بل يتميزون بأنواع أخرى من الخشونة والقبح ليست بالضرورة نتيجة للعمل اليدوي، بل هي في الغالب ثمرة لعدم العناية، أو للكسل المفرط وعدم التمرين المنشط للخلايا والأعصاب، أو بسبب أتباع عادات غير صحية عفواً، أو نتيجة لتوتر الأعصاب وسوء الحالة النفسية..

وتحضرني في هذه المناسبة ذكرى حفلة راقصة كبرى أقيمت في فندق "هانتنجتون" منذ سنتين، في موسم الشتاء. ورأيت سيدة شابة حسناء تدخل البهو في ثوب جميل وزينة حسنة. وكان واضحاً جداً أنها قضت وقتاً غير قصير في التزين، وانفقت مبلغاً لا يستهان به في شراء الثوب وتصفيف الشعر وما إلى ذلك..

ولاحظت أن هذه السيدة ظلت تختلس النظرات إلى صورتها في المرايا المحيطة بالبهو، وفي عينيها قلق تحاول أن تخفيه.. كأن شكلها العام لا يبعث لديها الارتياح المنشود، مما أثار حيرتها، كأنها تتساءل:

– ما الذي ينقصني حتى أبدو كسائر السيدات هنا، ممن أراهن على سجيتهن؟

والحق أنها لم تكن على سجيتها فعلاً.. ولم يبد عليها أنها "في موضعها الطبيعي" في هذه الحفلة الراقية الباذخة. وثابرت بين الحين والحين على التطلع متسائلة إلى صورتها في المرآة. وراودتني نفسي أكثر من مرة أن اقترب منها وأهمس في أذنها قائلة:

– عفوك.. لا تبحثي عن السر في وجهم، بل أنظري إلى يديك! لماذا تقبضين راحتيك كأنك تتأهبين للدخول في حلبة مصارعة لا حفلة رقص وتبسط ومرح؟ ابسطي يديك.. وأحني أصبعيك الأوسطين إلى الأمام بعض الانحناء إذا شئت. أما أصبعك الخنصر "الأصغر" فليكن ممدوداً على استقامته من غير أن يبتعد عن بقية الأصابع، بحيث يكون السبابة هو أطول الجميع، ويبدو الأوسطان أقصر ما يمكن. أما الخنصر فلا ينبغي بأي شكل من الأشكال

– ومهما كانت الحالة – أن يكون منحنياً أو مطبقاً

إن إنحناء الأصبع الخنصر هو أسوأ علامة من علامات التأخر وهبوط المستوى الاجتماعي، ولا يبارى هذا في دلالته السيئة بالنسبة للمرأة سوى وضع اليدين في الخاصرة، أو على الحقوين أثناء الجلوس أو الوقوف!

وأنا أدعو كل سيدة تقرأ هذا الكتاب إلى القيام بتجربة أمام المرآة الكبيرة القائمة فوق مائدة زينتها.. بأن تسير ذهاباً وأياباً ويداها في الأوضاع الممقوتة السالفة الذكر، وسترى على الفور أي أثر سيء تحدثه.. ثم تجرب الأوضاع المستحبة لليدين، فتجد طابع الرشاقة والرقي واضحاً بصورة لم تكن تخطر بالبال، وهذا الطابع هو ما يجب أن تتمرن عليه، كي تراقب حركات يديها ولا تتركهما تسيئان إلى مستواها وسحرها.

ومن الأوضاع السخيفة أيضاً أن تجلس المرأة معقودة اليدين كأنها مدرسة عانس في حجرة الست الناظرة، أو أن يضع الرجل يديه على فخذيه وهو جالس كأنه تمثال قديم لعمدة من القرن الماضي.. فتلك

أوضاع تفيد معنى التخشب والجمود، وهو من معاني الشيخوخة لا الشباب.

ثم هناك اعتبار نفساني يجب إلا يغيب عن أذهاننا، وهو أن عقد اليدين على الصدر أو في الحجر، أو وضعهما على الفخذين يضفي على الرجل أو المرأة صورة المتفرج، أو ذلك الوضع لليدين هو وضع "عدم الاستعداد للعمل"..

أي الانسحاب من ميدان النشاط الدائر فيما حولنا.. ومعنى هذا أننا لا نريد أن نتدخل، وكل همنا موجه إلى "النظرة" أو "المشاهدة" السلبية.

إن هذا "الانعزال" مرادف لمعنى "التقاعد" أو "الإحالة على المعاش".. وهل للشيخوخة علامة أفصح من هذه العلامة.

إن هذا الوضع لليدين مناسب جداً حين تكون مستمعاً في مسرح أو سينما أو قاعة محاضرات أو حفل موسيقى. أما في الحياة العادية، فيجب ألا تسمح ليديك أن تسيئا إليك وتضعاك في صف المحالين على التقاعد..

قد تكون متقاعداً فعلاً من العمل أو المهنة.. ولكن أياك أن تترك يديك تعلنان أنك اعتزلت أيضاً كل نشاط حيوي يمارسه الشباب.. فالتقاعد عن العمل ليس معناه التقاعد عن الحياة ونشاطها ومباهجها، فلماذا تترك يديك تشيعان عنك ذلك وتشهران بك وبسنك؟..

أبق يديك منفصلتين على الدوام..

فمن النادر أن تجد شاباً يقبض بإحدى يديه على الأخرى، اللهم إلا

في حالات التوتر العصبي الشديد، أو حالات الارتباك والحيرة البالغة، أو ربما محاكاة للجد أو الجدة.. إذا كان هذان هما اللذان ربياه صغيراً. ومعنى التقليد في هذه الحالة، أن الفتى شديد التعلق بجده أو بجدته.. ولكنه بهذه الحركة يسيء إلى نفسه جداً، ويتعود، وهو لا يدري، عادة تقوده إلى الشيخوخة قبل الأوان بكثير.. لذا انصحك أن تتحاشى ضم يديك بأي ثمن، وكلما استطعت إلى فصلهما سبيلاً فأفصلهما..

إن ضم اليدين معناه ضعف الحيلة وقلة الحول والطول..

إننا نضم يدينيا عند الصلاة والضراعة، لكي نعبر عن قلة حولنا وضعف حيلتنا أمام إرادة الله وصروف القضاء.. فلماذا نجعل هذا التعبير "الطابع المميز" لشخصيتنا أمام مخلوقات الله من أمثالنا؟

وفيما مضى من عصور التاريخ، كان الرجلان إذا تلاقيا، أمسك كل منهما بيمين الآخر لسبب خاص.. هو أن يضمن كل منهما أن الآخر لا يستطيع أن يوجه إليه ضربة أو طعنة وهما يتحدثان معاً.. وهذا هو الأصل في طريقة المصافحة باليد في يومنا هذا بقصد التحية.

وحتى الحيوانات تعرف معنى حركات اليدين.. وتستطيع أن تلاحظ ذلك في الكلاب مثلاً. فإذا اعترضك كلب وأنت تدخل داراً، ووقفت في مكانك لا تتحرك، ولم ترفع يديك، تأكد الكلب أنك لا تريد أن تضربه أو تقذفه بشيء. أما إذا رفعت يديك إلى أعلى بحركة تتقيه بها أو تعلن عن خوفك، فإنه سيظن من رفع ذراعيك أنك تتأهب للهجوم عليه.. فينقض عليك!

إن الكلب يعلم تمام العلم أن اليد المرفوعة معناها الاستعداد للهجوم أو العمل الإيجابي. أما إذا تركت يديك مدلاتين وتركت الكلب يقترب منك ويتشمم رائحتهما من الخارج، فإنه سيعتبر ذلك علامة مسالمة فيطمئن إليك.. وهذا هو البديل من معنى المسالمة الذي تعبر عنه المصافحة بين الآدميين...

وأنا اعترف أني أفزع من الكلاب. ولكني جربت هذه الطريقة ووجدتها ناجحة تماماً في جميع الأحوال.

ويجب ألا ننسى أن من وظائف اليدين أيضاً إظهار المودة والحنان..

إن جميع الكائنات، من الزوج والزوجة، إلى الأطفال، إلى القطط والكلاب، كلهم يقدرون معنى اللمسة الحانية من اليد.. بل إن اليد الرشيقة الفتية يبدو منظرها وكأنها هي مستعدة دائماً لمنح تلك اللمسة الحانية. أما اليد الغليظة الثقيلة، فمن العسير أن تؤدي هذا المعنى. ولذا لا تستريح إليها العين، ولا تطمئن النفس إلى صاحبها، أو صاحبتها..

وإذا وجهنا نظرنا إلى خصائص الأمم، لوجدنا الفرنسيين من أكثر شعوب الأرض استخداماً لليدين في الحديث.. بمرونة مدهشة، ورشاقة.. وغيرهم من الشعوب يستخدمون أيديهم في الحديث كثيراً، ولذا حين يحتاجون إلى استخدامها، لا يحسنون ذلك. وهذا هو السبب في أنهم لا يدرون ماذا يصنعون بها، فيلقون بها أمامهم على المنضدة، أو على الركبتين، أو على الصدر معقودتين!

اجتهد دائماً أن يكون وضع يديك – رغم استرخائهما– هو وضع

الاستعداد التام للنشاط، والعمل، والمداعبة والحنان، والمساعدة.. وذلك هو "السكون الناشط" أو الهدوء المليء بالحركة والحيوية!

وأوصي الجميع رجالاً ونساءٍ يدرسوا حركات أيديهم أمام المرآة، لكي يستخدموها في الحديث استخداما لائقاً رشيقاً متزناً، ليس فيه مبالغة سوقية ولا جمود يدل على التعب والجمود الموحى بالتقدم في العمر.

وثمة نصيحة أخرى قد تتكلف بعض المال، ولكنه لا يذهب سدى.. أن تذهب إلى فيلم جيد بطله وبطلته من الفنانين الراسخين، فتشاهده أكثر من مرة.. إنك ستجد متعة كبيرة في المشاهدة الثانية، ولو أنك ستتكبد ثمن التذكرة مضاعفاً. ولكن أحرص على مراقبة حركات يد الممثلة والممثل.

إن صناعة السينما تعتمد في المقام الأول على "الحركة".. ولابد في الإخراج السينمائي من الاستعانة بالحركة لتأكيد كل فكرة أو إحساس. واليدان من أدق وأبرع أدوات الحركة في التمثيل.. فلماذا لا يكونان كذلك في الحياة، كي تكتسب شخصيتك مزيداً من الجاذبية وحيوية الشباب المتدفق؟..

إن العين تتبع الحركات، كما أن الأذن تلتقط الأصوات.. فثق وأنت تتكلم أن الناس يسمعون صوتك بأذانهم و"يسمعون" حديث إشارتك بأبصارهم.. فأحسن استخدام لغة اليدين، كما تحرص على حسن استخدام لغة اللسان والشفتين..

وقد كان من أسباب النجاح الساحق للممثلة العبقرية "جريتا جاربو"

أنها كانت بارعة في استخدام يديها، مع أنهما في حد ذاتهما ليستا جميلتين بل كبيرتين.

وقد تعلمت المرأة الأمريكية من جريتا جاربو أن صغر حجم اليدين ليس ذات أهمية، وإنما المهم أن تعرف كيف تحسن استخدامهما في الإشارة الرشيقة المعبرة..

بل أذهب إلى حد القول، إن جمال استخدام اليدين يعوض المرأة في كثير من الأحيان عن كل ما غبنتها الطبيعة فيه من جمال الوجه أو جمال الجسد.. فهي تستطيع – إذا بذلت قصارى عنايتها– أن "تغني" بيديها وتعزف بحركاتها العادية سيمفونية أو معزوفة راقصة..

فما الفرق بين اليدين والرجلين؟..

إن الأطراف الأربعة يقوم عليها فن كامل مستقل هو فن الرقص الإيقاعي "الباليه".. وباليدين تمثل الراقصة التعبيرية الهندية أو الشرقية أو الأوروبية قصصاً بأسرها من غير حاجة إلى كلام.. فحركات اليدين بمثابة قصائد وأناشيد ومقطوعات منغومة! وإذا كان هذا ممكناً على المسرح، فلماذا لا يكون ممكناً في الحياة؟ جرب منذ الآن وثابر.. وستصل!

***

وبشيء من الملاحظة، ندرك أن لليد تعبيراتها الفطرية تقريباً.. وهذه يجب أن نستغلها ونتنبه إلى مغزاها، فأنت كي تتناول شيئاً من أحد، أو تتلقى هدية أو سلعة أو شيئاً ترغب فيه بأي كيفية من الكيفيات، تمد يدك مبسوطة، وباطن راحتك إلى أعلى.. لأنه ليس في إمكانك أن تتلقى شيئاً

وتتناوله بظهر يدك..

ولهذه الحركة الفطرية الأولية نتائجها المهمة، فباطن اليد إلى أعلى أدل على المودة وحسن التقبل عندما تستقبل شخصاً أو تقوم بالتعريف بينه وبين شخص آخر..

***

كذلك عندما تمد يدك لمصافحة إنسان يحسن أن يكون باطن يدك متجهاً إلى أعلى بعض الشيء دلالة على أنك تتلقى يده كما يتلقى الإنسان هدية أو رغبة من رغائبه.

أما إذا مددت يدك للمصافحة وظهرها إلى فوق، فحركتك أشبه بمن يمنح صدقة.. فيد المعطى تكون مقلوبة إلى أسفل، أما يد المتقبل فتكون متجهة إلى أعلى. وليس من الكياسة ولا التواضع.. بل من الحياء في كثير أن تصافح شخصاً بحركة تدل على أنك تتصدق عليه بالتحية!

إن حركات باطن الراحة وظهرها هي في أساسها كله حركات قبول أو حركات رفض.. فينبغي أن تتنبه إلى حركات يديك في هذا الضوء، لتتحرى فيها أن تحمل معنى التقبل دائماً لا معنى الرفض.

إن كلمة "لا" قبيحة في غير موضعها الدقيق، فإن أردت لحركات يديك البلاغة فأنتبه جيداً للإشارات التي تعبر عن الرفض أو النفور أو الانكار حتى لا تستخدمها إلا في موضعها الدقيق وبمقدار.

ومن المتناقض المضحك أن تقول بلسانك "نعم" في الوقت الذي

تقول فيه يدك "لا".. أو أن تقول بلسانك "لا" في الوقت الذي تقول فيه يدك "نعم".. وعلى العكس من هذا الأثر السخيف المضحك، يأتي أثر التوكيد حين تتوافق إشارة اليد مع كلمة اللسان، فتزيد من وزنها ووضوح معناها..

وليس معنى التعبير باليدين هو الإسراف في الإشارات بغير معنى، فإن ذلك لا يكون تعبيراً بل هذيانا وثرثرة باليدين ليس له قيمة أكثر من الهذيان والثرثرة باللسان.

والهذيان والثرثرة– سواء باللسان أو بالإشارة– ليسا من أدلة الحيوية ونشاط الشباب، بل هما إلى خرف الشيخوخة أقرب!

إن الإنسان المتزن لا يفتح فمه إلا لأن لديه شيئاً معيناً له أهميته يريد أن يقوله.. وكذلك لا يحرك يديه إلا لأن لديه ما يعبر عنه بتلك الحركة. ومن غير هذا "الاقتصاد" في التعبير باللسان واليدين يفقد الشخص وزنه في نظر الناس، ولا يصغى أحد لما يقول.. ولا يعير أحد إشاراته التفاتا.

إن الإشارة "لغة" لها بلاغتها وسحر بيانها، وموسيقية تعبيرها مثل لغة اللسان تماماً.. فليس وقتاً ولا جهداً ضائعين كل ما توجهه من عناية إلى إتقان رشاقة التعبير بيديك.

وكما أن العبارات اللغوية لها فواصلها وفقراتها المتميزة، كذلك الجمل الموسيقية تفصل فيما بين أنغامها وقفات ولحظات صمت تساعد على وضوح معنى الانغام..

وكذلك الحال في لغة اليدين، لا بد من سكون بين الحركات

والإشارات كي يكون لتلك الإشارات معنى مفهوم.وإذا لم تكن من البلغاء في لغة اليدين، ففي استطاعتك أن تتعلم تلك البلاغة بمحاكاة فرسانها والنسج على منوالهم!

أليس من يريد تعلم الأدب ورفع مستوى أسلوبه الإنشائي ينصحه الناصحون بمطالعة أعمال كبار الكتاب والشعراء لتنطبع في نفسه أساليبهم فينهج نهجهم؟..

كذلك للغة اليدين أدباؤها وشعراؤها! إن الممثلين هم شعراء الإشارات، والخطباء وكبار المحاضرين هم أمراء النثر في لغة اليدين!

راقب إشارات الممثلين والخطباء لتتعلم منهم كيفية استخدام اليدين في توضيح الكلمة المسموعة بالحركة المنظورة. وثق أن التقليد غريزة في الإنسان، إنك ستجد نفسك تقلد، عن غير قصد، حركات من تعجب بهم من أولئك البلغاء وستزيد تلك المحاكاة من وضوح شخصيتك وسحر أحاديثك في مجالسك الخاصة والعامة.

***

والآن يحسن أن نتحدث عن التمرينات التي تكسب الأصابع مرونتها حتى لا تكون حركات اليدين جافة بعيدة عن رشاقة الشباب المنشود.

أن أفضل تمرين لمرونة الأصابع ونضارتها هو أن تتناول أصابع أحدى يديك باليد الأخرى وتحنيها إلى الخلف برفق، أي جهة ظاهر اليد. ولكن الرفق في هذا التمرين ضروري، فلا ينبغي أن تؤلم مفاصل أصابعك. بل يكفي أن تحني الأصابع إلى أن تبدأ في الشعور بالآلام.. ثم تطويها، وتكرر

هذه العملية بضع مرات كل يوم كي يجرى الدم بنشاط في جميع مفاصل الأصابع..

أما المعصم فيكفي لتمرينه أن تضم قبضتك وتبسطها بهمة، بحيث تنشر أصابعك متباعدة عند بسط راحتك تماماً.

وإذا كنت سعيد الحظ لأنك ممن تعلموا العزف على البيانو، فالتمرين على تلك الآلة الموسيقية خير كفيل برشاقة الأصابع ومرونتها.. فإن يبوسة المفاصل تبدأ في أواسط العمر، وهذه اليبوسة هي التي نقضي عليها بالتمرين الرياضي.

إن العزف على البيانو، أو ما يعوض عنه، تمرين كافٍ لمفاصل الأصابع والمعصم.. وركوب الدراجة، وما يحل محله من رياضة المشي، خير تمرين لمفاصل الركبتين والقدمين..

وقد تكون في حاجة إلى بعض الفيتامينات لكي تكفل مرونة مفاصل يديك أو قدميك أو سلسلتك الفقرية، فلا تتردد في استشارة الطبيب.. وقد لا يحتاج الأمر إلا لبضع جلسات من الأشعة القصيرة.

إن شبابك هو إلى حد كبير شباب يديك ومفاصلك عموماً.. فلا تهمل هذا الأمر إذا أردت لنفسك الرونق والعافية معاً.

الفصل السادس

عيناك

عيون الشباب تومض بلمعان كلمعان النجوم.. أما عيون الشيوخ فتحملق، وعيون الشباب لا تكف عن الغمض والاختلاج، وبذلك تتغذى العين وتغسل بالسوائل الطبيعية أثناء الاختلاج.. وهذا هو السبب في توصيتنا للمتقدمين في السن أن يثابروا على الغمض والفتح لتقوية نظرهم وحمايته من التداعي..

إن الخمول يورث الضعف والانحلال في جميع العضلات والأعضاء، وليست العين شذوذاًأو استثناء من هذه القاعدة العامة..

والعين عضو موضعه في الرأس، فلا بد لصحتها من وضع الرأس في موضع صحيح مناسب. وما أكثر ما يخطئ الناس في وضع رؤوسهم.. يمشون مطرقين، ويجلسون مطرقين، مع أن الرأس مجهول للارتفاع على امتداد مستقيم للعمود الفقري..

فلا تجعل عينك تنظر إلى أسفل، بل إلى أمام.. وإذا كان عليك أن تنظر في عمل أو كتاب، فأرفع العمل أو الكتاب إلى أقرب ما يمكن من مستوى النظر.. لأن ذلك هو السلوك الصحيح الجدير بإنسان له يدان. أما النظر إلى أسفل فسلوك جدير بحيوان من ذوات الأربع لم تمنحه الطبيعة نعمة اليدين والرجلين!

وأعلم أن السوائل المطهرة المستعملة في غسيل العينين والقطرات، والنظارات، وما إلى ذلك من وسائل علاج العين والعناية بها، لا تجدى نفعاً ما لم يكن العنق مستقيماً منتصباً في سائر حالاتك أثناء اليقظة.

وثمة عوامل نفسية كثيرة لها أثر في النظر ونضارته وصحته، وفي مقدمتها، القلق، والخوف، والشك، والحزن، والتشاؤم.. فأبدأ بطرح هذه الهموم كلها عن كاهلك، إذا كنت جاداً في تجديد شباب عينيك والمحافظة على لمعانهما..

ومن الضروري أن تستشير أخصائياً موثوقاً به للحصول على طريقة سليمة في العلاج والعناية الصحية. وإذا كنت بحاجة إلى نظارة للقراءة أو للمسافات البعيدة، فيحسن ألا تؤجل ذلك.. فكل ساعة تقضيها بغير النظارة المناسبة تزيد من إرهاق عينيك.

***

ونضارة العين صحياً مسألة لا تنفرد بالأهمية، بل هناك طريقة استعمال العين.. هناك طريقة نظرتك إلى الناس، هناك أسلوب تطلعك، والصورة التي تطلع بها على الناس بنظراتك، فالعين هي مرآة النفس كما يقول شكسبير..

إن نظراتك إلى الناس، وإلى الأشياء، هي صورة شخصيتك.. فالنظرة الرقيقة الحانيةتؤدي عنك فكرة غير الفكرة التي تؤديها النظرة الصارمة.. والنظرة الحالمة غير النظرة الثاقبة الغامضة، وهلم جرا.

ومن الملاحظ أن المتقدمين في السن– ولاسيما السيدات– يرون من

حقهم أن يطالعوا الناس بنظرات كنظرات الصقر.. وأن يقلبوا فيهم عيونهم من أعلى إلى أسفل، كأنهم في سوق للرقيق، وجميع من حولهم "بضاعة" ينتقون منها ما يروق لهم!..

وأعرف سيدة من سيدات المجتمع، كانت تدين بمكانها لزوجها ذي الشخصية الجذابة.. فلما مات وورثت عنه كل ثروته ومناصبه في الشركات والأندية، وجدت نفسها فجأة وحيدة، وقد انفض من حولها كل من كانوا يحيطون بها ويرحبون بزيارتها في مدة حياة زوجها، لأنهم في الحقيقة كانوا يتحملون سماجة نظراتها وثقل دمها من أجل خاطر ظرف زوجها ودماثته..

ولجأت إلى هذه السيدة تستشيرني في الأمر، وتطلب مني أن أساعدها.. فكان أول ما فعلته هو مواجهتها بالواقع المؤلم! وافهمتها أنها درجت طول حياتها بجوار زوجها على عادة النظر إلى الناس من عل، وكأن الله ندبها لتكون قاضياً يدين جميع البشر!.. فكانت عيناها الناقبتان الصارمتان "تعربان الناس من ثيابهم" وهي طريقة مهنية للغاية، فلا عجب أن يضيقوا بها..

واقترحت على تلك السيدة أن تضع أمامها في موضع منزو من المكتب مرآة صغيرة كالتي يضعها سائق السيارة أمامه، وأن تختلس إليها النظر كي ترى وجهها وهي تحدث الناس، وأن تتحرى الابتسام والنظرة الرقيقة، وتطرد كل صرامة من ملامحها أولاً بأول.

ونفذت السيدة اقتراحي.. واعتقد أنها كانت مخلصة النية صادقة الرغبة في التخلص من متاعبها التي تسببها لها نظرات عينيها، فاتبعت

نصيحتي بدقة وتغيرت شخصيتها شيئاً فشيئاً، إلى أن اتصلت بي منذ مدة وجيزة لتسألني المساعدة العكسية:

– دليني بربك على طريقة أبعد بها الناس عني بعض الشيء، لأنهم صاروا يتكاثرون حولي، وينشدون مجلسي، ويدعونني بكثرة مرهقة لفرط ارتياحهم إلى...

ودلتني التجربة على أن النظرة الرقيقة الودود تفسير بالتبعية من طريقة الشعور والتفكير.. فالعين كما قلنا مرآة النفس، وكل تغير متكلف في النظرات لا يلبث أن يؤدي – مع المثابرة– إلى تغير في معاملة الناس عموماً، وفي الشعور بهم والإحساس نحوهم.

إن المودة والكرم ضروريان جداً للسعادة والشباب من كل النواحي.. فعندما ترى شخصاً قادماً نحوك ضع نور المودة ودفء الترحيب في عينيك، ليحس في نظراتك أنك تفتح له ذراعيك.. وسيحس– مهما كانت سنك– أن عينيك شابتان، فيهما نور وغنى وسخاء..

وعندما يحدثك أي إنسان في أمر يهمه، يجب أن تصغى له بعينيك لا بأذنيك وذهنك فقط.. فإن العين هي التي تدل المتكلم على مقدار حماستك لما تسمع، ومدى اهتمامك لما يقول. ومن العسير أن يقاوم المتحدث حبه لك إذا شعر في نظراتك بالحماسة للأصغاء..

إن الحماسة هي علامة الشباب.. والنظرة الحارة المتحمسة هي النظرة المتوقدة بنور الشباب وعزمه ونضارته.

وحماسة النظرات مقترنة عند الشبان بالاستطلاع.. لأن غرارة الصبا

تدفع إلى الفضول وابتغاء المعرفة والاهتمام بكل جديد.. فاحرص على ذلك التطلع العقلي والنفسي يبقى لك شباب العقل وشباب القلب وشباب النظرات..

وسأطلب منك الآن أن تجرى تجربة بسيطة جداً على عينيك:

ركز تفكيرك في أحب الناس إليك، ثم أنظر في المرآة.. تجد اللمعان، والحرارة، والحماسة في نظراتك..

وركز تفكيرك بعد قليل في أبغض الناس إليك، وأنظر في المرآة تجد الوميض قد تلاشى منهما، كما تطفئ مصباحاً كهربائياً بالضغط على زر صغير..

والآن لا يقتضيك الأمر إلا تصور من تحبهم لتومض عيناك بالمودة والحماسة كلما لقيت إنساناً لا تكترث له إلا قليلاً.. وشيئاً فشيئاً ستتعود المحبة، وسيتعادها منك الناس..

وليس هذا بالأمر العسير، فالممثل قد يقف على خشبة المسرح في مواجهة الجمهور ويبدو عليه الشرود أو التفكير العميق ويتحدث عن وحدته ووحشته، وأمام أنفه المئات من الناس، لأنه يتخيل ما يريد التعبير عنه، فيحسه في نفسه، وتنطق نظراته وملامحه بذلك الشعور المطلوب منه..

كن ممثلاً بعض الزمن، ليستقيم لك قياد الناس على مدى الزمن..

راقب طعامك

لا ينكر أحد ما للطعام من أهمية في تكوين الإنسان منذ ولادته، ثم تزداد هذه الأهمية كلما تقدم في العمر إلى أن يصل به المطاف في مسالك

الحياة إلى الشيخوخة.

ولما كان الطعام هو الأساس العضوي لقوام الحياة، فهو بمثابة حجر الزاوية الذي تتركز عليه أصول الصحة العامة للإنسان، لهذا فقد أولى الباحثون والأخصائيون عناية كبرى واهتماماً شديداً بموضوع الطعام من ناحية ملائمة أنواعه لمختلف الأعمار والأمراض وحسن تهيئته.

وقد أثبتت التجارب للدلالة على ذلك أن إضافة مقدار من زيت كبد الحوت– رمز عناصره "فيتامين د" – إلى طعام طفل معوج الساقين، يمنحهما صلابة واستقامة..

ومما يؤسف له أن غالبية الناس يجعلون طعامهم الأساسي الدائم من أصناف محددة: اللحم أو الأرز أو البطاطس، من غير أن يولوا اهتماماً بالفواكه والخضروات.. وهم بذلك يحكمون على أنفسهم بالحرمان من الأملاح المعدنية التي هي العناصر الرئيسية لسلامة البدن وصحته.

ومن الخطأ الشائع اعتقاد الناس أن المبالغة في طهو الطعام وأناضجه على النار يكسبه فائدة غذائية، إذ أن الصحيح هو العكس تماماً لأن الطعام بزيادة نضجه يفقد معظم فائدته الصحية.

ومن عجب أن تظن المرأة أن الجمال مسألة سطحية لا تتعدى بشرتها.. فقد أثبتت التجارب العلمية أن الجمال موضوع عميق تصل جذوره إلى خلايا الجسم الداخلية والجسم كما هو ثابت علمياً مكون من ملايين الخلايا الدقيقة، وكل واحدة من تلك الخلايا المتناهية في الصغر كائن حي يأكل وينمو ويتكاثر ويعمل، ثم يموت، شأنه شأن أي كائن حي.

والناس فيهم السوى والشاذ والمليح والقبيح، كذلك الخلايا فيها الصحيح والمشوه. ويتوقف ذلك على كيفية نمو الخلايا وصيرورتها، وأساساً على ذلك يتكون الشكل الخارجي للجسم الإنساني.

ومن حسن الحظ أن خلايا الجسم- مهما كانت متغلغلة في داخلنا فهي تخضع لرقابتنا وتوجيهنا، لأن مجارى الدم تغذي الخلايا بالأملاح المعدنية والمقويات والفيتامينات الضرورية لسلامتها وتجديد نشاطها وزيادة طاقتها وشبابها. لذلك يجب على الإنسان أن يعمل دائماً على أن يجعل دمه غنياً بشحنات كافية من العناصر البنائية اللازمة وهو أمر ميسور باتباع نظام صحيح للتغذية يسير به نحو الجمال والشباب.

وأول ما نلفت إليه النظر هو عدم الربط بين الغذاء الشهي والغذاء الصحي.. فمن السهل جداً أن نحشو بطوننا بوجبة دسمة من البطاطس المطبوخة باللحم والصلصة، نحس بعدها أننا تغذينا جيداً. ولكننا إذا نظرنا إلى هذه الوجبة في ضوء علم التغذية، نرى أن اللحم في حد ذاته غذاء بروتيني نافع في بناء العضلات، كما هو عنصر من عناصر تكوين خلايا الجسم. ونرى أن البطاطس غذاء نشوي، وهو بحالته هذه مصدر للقوة المحركة والطاقة التي بها تعمل الخلايا. ولكن البناء والوقود ليساهما كل شيء.. فهناك عناصر أخرى عظيمة الأهمية تحتاج إليها الخلايا، منها الهرمونات والفيتامينات والمعادن. وتحتاج الخلايا العصبية بوجه خاص إلى كميات هائلة من الفسفور. أما بقية الخلايا فتحتاج إلى ما يلائم طبيعتها، فالحديد ضروري لخلايا الدم، والجير لخلايا الإسنان. ومما لا شك فيه أن هبوط الكمية اللازمة من هذه العناصر عن الحد الضروري يضعف تلك

الخلايا ويؤدي إلى موتها جوعاً، وبالتالي يؤدي إلى تدهور الصحة العامة للجسم.. وتبعاً لذلك يتدهور المظهر العام والمظهر الخاص لتلك الأعضاء التي أصابها الضمور.

***

ومما يبعث على الدهشة ما يسببه اختلال الغدد الصماء وما يترتب على ذلك من آثار، فقد تعجب إذا رأيت ملكة جمال مثلاً وقد صارت نموذجاً للقباحة والدمامة بسبب اختلال في الغدد الصماء أو أفراط في إفرازها. وقد تعجب إذا رأيت شخصاً ممشوق القوام وقد أحدودب وتقوس ظهره. وتأخذك الدهشة إذا عرفت شخصاً عاقلاً متزناً وإذا به في لمحة عين قد انطبعت عليه وعلى تصرفاته سمات البلاهة.. ومرجع ذلك كله إلى اختلال في الغدد الصماء.

ومن حسن طالع هذا العصر أن العلم الحديث قد توصل إلى كثير من الحقائق المذهلة عن هذه الجسيمات الصغيرة المسماة بالغدد الصماء، كما توصل إلى التحكم في نشاطها، مما سيكون له أحسن الأثر في الاحتفاظ بالجمال والجاذبية.

ومن الغدد الهامة التي تمكن العلم من التحكم فيها والسيطرة عليها، الغدة الدرقية، التي لها سلطان كبير على توازن الجسم وعلى عملياته الذهنية والكيميائية، وتتوقف رشاقتنا أو بدانتنا على هذه الغدة.

وخلاصة القول أن الطعام الذي نتناوله، بما فيه من عناصر معدنية، وكربورهايدراتية، وبروتينات، وفيتامينات، ودهنيات، بكميات معتدلة، له

أثره الفعال المباشر في تغذية خلايا الجسم.

***

وأول ما تعني به المرأة في كافة إنحاء الدنيا هو جمال بشرتها، فالبشرة الجميلة عندها بمثابة الكنز الثمين الذي لا تعدله كنوز سليمان.. وكل امرأة فاتنة في نظر الناس لها بشرة ناعمة ناضرة يضفي عليها سحراً يأخذ بالألباب.

وما أتعس المرأة حين تنظر في مرآة، فترى بشرتها وقد أصابها الاختلال، واستحالت نضرتها إلى بثور وخشونة وبقع.. فتلجأ إلى الدهون وما إليها من وسائل التجميل الصناعية تخفي بها ما أصابها، وكان أحرى بها أن تعالج العلة من أساسها.

إن بشرة الإنسان مرآة تنعكس عليها صحته العامة، ولم تكن أدهنة التجميل في يوم من الأيام علاجاً لتدهور حالة البشرة.. فمثل ذلك مثل حائط متصدع يطليه صاحبة لكي يخفي التصدع دون أن يرممه.

إن الشحوب يعني فقر الدم بسبب سوء التغذية، والاصفرار معناه اضطراب إفراز الصفراء من المرارة، واعتلال القلب يضفي على البشرة لوناً أزرق.. أما البثور والخشونة والبقع فليست أمراضاً سطحية كما قد يتبادر إلى الذهن، بل أنها أعراض أمراض متغلغلة، ويظهر أثرها على البشرة.

فيجب عليك أن تكون يقظاً لكل حالة تطرأ على بشرتك، كتغير في اللون أو ظهور بثور أو بقع. وأعلم أن ذلك ليس أعراضاً سطحية بسيطة

تزول بعد فترة وجيزة أو دون علاج.. والطعام الذي تأكله له أثره المباشر في هذه الحالات وبعبارة أوضح، يمكن أن نقول أن سر جمال اللون ونعومة الجلد كامن في الخلايا الداخلية وفي الغدد.. وفي مقدورنا السيطرة على ذلك وفق إرادتنا، فليس جمال البشرة إذن محصوراً في دائرة الجسم فقط، بل يتعداه إلى النفس والتربية الخلقية والنفسية التي تتيح لنا التحكم في شهوة أفواهنا وبطوننا..

***

لقد أثبت العلم أن عدداً من خلايا الجلد يضمحل في كل يوم ينقضي من العمر، وتحل محله طبقة جديدة من تحته، خلفاً لسلف. ولو أننا وضعنا في اعتبارنا أن ننظم ونحسن تغذية خلايا جلدنا عن طريق مجرى الدم كما ينبغي، لحصلنا على جلد جديد ناعم، ناضر، جميل.. وبمعنى آخر نحظى بنضرة الشباب على الدوام، فلا تتغضن جلودنا، ولا تتجعد تحت تأثير الشيخوخة.

إن الجلد ليس مجرد غلاف لأعضاء الجسم وخلاياه، ولكنه عضو هام من جملة أعضائنا، لا يقل شأنه وخطره عن الأعضاء الداخلية الأساسية كالكبد والقلب والكليتين.

والجلد من أنشط أعضائنا عملاً في الليل ومن أغزرها إنتاجاً، فهو ينتج الزيت والعرق والشعر والأظافر، ويحمي بمادته وتفاعلاته الكيميائية كافة أعضاء الجسم الباطني من عوادي الجو والعالم الخارجي. ومن أهم ما يقوم به تنظيم درجة حرارة الدم، وهو شديد الحساسية إذ أنه يتأثر بما

يصاب به أي عضو آخر..

والكبريت هو العنصر الأساسي لغذاء الجلد.. والطعام مهما كان فاخراً أو غنياً بالعناصر، لا يفيد الجلد إلا إذا كان الكبريت من عناصر ذلك الطعام، فهو الذي ينظف خلايا البشرة من النفايات وينقبها من الشوائب. ومن هنا ندرك حصافة أجدادنا حين كانوا يستعملون كبريت العمود – الكريه الطعم– لإضفاء النضرة على بشرتهم. وكان هؤلاء الأجداد على حق أيضاً حين كانوا يصفون الكبريت للنساء في فصل الربيع، لأن فصل الشتاء فصل الانكماش والإكثار من الطعام.. وتناول الكبريت يغسل خلايا الجلد ويجدد شبابها.

وتطورت الدنيا وتقدمت العلوم وتعددت الأبحاث، فأصبحنا نتعاطى الكبريت لا بوضعه الطبيعي، بل بطرق غذائية مستساغة الطعم حيث اكتشف وجوده في الخس والطماطم والبصل.. وهذه الأطعمة الكبريتية ضرورية لضمان دوان جمال البشرة.

***

ونلاحظ جفافاً في الجلد في كثير من البلاد الحارة، فيغدو الجلد سميكاً وخشناً، تتخلله أخاديد، وقد تزداد الحالة سوءاً فيصاب الجلد بما يسمى بمرض "البلاجرا"، وهو مرض يصيب الكثير من الفلاحين في بلاد الشرق. وقد تناول الأخصائيون ذلك المرض بالبحث إلى أن توصلوا إلى معرفة أسبابه. وقد أتضح لهم أن نقص فيتامين "ج" هو السبب الرئيسي في الإصابة بذلك المرض.

ومن خصائص هذا المرض أن أصابه النساء به أكثر من الرجال البالغين أو الأطفال. وتبدأ أعراضه بهزال وضعف عام مع توتر شديد في الأعصاب. ومن أعراضه أيضاً أن الجلد يحمر احمرارا ظاهراً بعد أسابيع، وتزداد البقع الحمراء دكنة وتعقبها بقع بنية قاتمة.. ثم يعقب ذلك خشونة الجلد وتقلصه، فيبدو وكأنه جلد مومياء.

وفيتامين "ج"، وهو العنصر الأساسي للوقاية من ذلك المرض.. وإن كان من عناصر الطعام الذي نتناوله إلا أنه سهل الذوبان، ولذلك ينفصل عن الطعام عند طهوه.. وعلى ذلك فإن أغفال تناول الطعام بمائة يفوت علينا فرصة الحصول على الفيتامين "ج". لذلك يجب علينا أن نقلل من الماء في طهو الطعام، وأن نحرص على تناول الماء الذي نسلق فيه الخضروات، وإن نعصر الخضر ونتناول عصيرها، فأنه عدو مرض "البلاجرا" وجفاف الجلد.

"والأطعمة" الفنية بهذا الفيتامين كثيرة متعددة.. منها اللبن الطازج، والزبد، والبيض، والكبد، وخميرة البيرة والعدس، والفواكه الطازجة، والخضروات، والخبز الأسمر.

***

ولا يفوتنا أن نقرر أن الإمساك ألد أعداء الصحة ولو كان يسيراً، لأن احتفاظ القولون بفضلات عملية الهضم، يجعل الدم يمتص جانباً من هذه النفايات، ومنه تشرب إلى خلايا الجلد.

والإمساك مصدر رئيسي لكثير من الاضطرابات الجلدية، لأن هذه

النفايات تفقد الدم خاصته في التنظيف والتنشيط، وبذلك تحول دون تقوية خلايا الجلد ودون تمكينها من مقامة جراثيم الالتهابات التي تنتشر في الهواء الملامس للجلد.. في حين أن الجلد القوى يقاومها.

لهذا يجب أن تفهم أن جمال اللون والبشرة يتوقف على قيام الأمعاء الغليظة والدقيقة بوظائفها الهضمية على أحسن وأكمل وجه فلا تسمح للنفايات بأن تبقى في داخلك، بل أعمل على طردها أولاً بأول.

***

لماذا تصبغ المرأة وجنتيها بالمساحيق الوردية اللون ولماذا تصبغ شفتيها بلون قرمزي؟ ولماذا تسعى إلى تعهد أظافرها بالنعومة واللمعان؟ انها تستشعر الجمال بذلك الذي تفعله.. وهذه كلها وسائل صناعية ظاهرية. ولكن الأبحاث العلمية والطبية أثبتت أن تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات من عنصر الحديد تمنح المرأة ما تصبو إليه من هذه الألوان.. ذلك لأن الحديد هو عنصر الكريات الحمراء في الدم. والدم هو صباغ الأحمر الوحيد الذي تعترف به الطبيعة.

وعنصر الحديد متوفر في كثير من الأطعمة منها العنب والسبانخ والتين والخس والزيتون والجزر والجرجير والكبد.

ومما هو جدير بالذكر أن الخضروات الداكنة أغنى وأحفل بعنصر الحديد، وأكثر فائدة للمصابين بفقر الدم.

***

وإذا كنا قد أسهبنا في الكلام عن الأطعمة وأنواعها وفوائدها، فلا ينبغي

أن نغفل الأثر الكبير الذي تمنحه لنا التمرينات الرياضية، والسير، والأعمال البدنية التي تحتاج إلى نشاط جسمي في تنقية الدم وتنظيم دورته، لأن من المعروف أن تراخي الدورة الدموية تنجم عنه رواسب في الخلايا، وهذه تسبب اضطرابات في البشرة، وفي اللون، والنتيجة الحتمية تشويه الجمال وهم أهم وأعز ما تصبو إليه نفس المرأة وتحرص عليه مهما كانت سنها.

***

ولا شك أن سحر العيون وتألقها يضفي على الإنسان جمالاً أخاذاً.. وتبذل المرأة جهدها لكي تكسب عينيها سحراً وتألقاً، فهي تتعهدها بوسائل التجميل المختلفة.ولكنها مهما بالغت فيما تفعل، فلا يصل بها الأمر إلى ما يصل عن طريق الوسائل الطبيعية العلمية.

وقد أثبت البحث أن توفر مادة "الفلورين" في الغذاء يكسب العيون سحراً. وهذه المادة الثمينة متوفرة في بعض الأطعمة كصفار البيض، والسبانخ، والجبن الركفور.

***

ويخطئ من يقول "أن الشعر الجميل منحة" خصت بها الأقدار صاحب ذلك الشعر.. فقد ثبت علمياً أن الشعر نسيج حي تظهر فيه قيمة طعامنا الغذائية كما تظهر على الجلد. ولا نكون مغالين إذا قلنا إن في الإمكان أن نغذي الشعر أو أن نجيعه.. وجلد الرأس ليس هو التربة الحقيقية التي ينمو فيها الشعر وإنما هو الدم.

وقد أثبتت التجارب والأبحاث أن الأغذية التي تفيد الشعر، هي ما

يحتوي منها على قدر كبير من اليوم.

ومما يؤسف له أن الأغذية الغنية باليود ليست بالكثيرة. والأعشاب البحرية وزيت كبد الحوت وقشور الفواكه والخضروات. لذلك أنصحك بأن تأكل التفاح والخيار دون أن تنزع قشوره وكذلك القمح.. ويفيد الشعر أيضاً كثير من الأصناف الأخرى كالخرشوف والتين والتوت والبندق والجزر، وذلك لوفرة الكبريت ضمن عناصرها.. ولأنها لا تخلو من اليود الذي أوضحنا أنه الغذاء الرئيسي لنمو الشعر وإضفاء الجمال عليه.

وكثير من الناس إن لم يكن معظمهم يشكون من المتاعب التي يجابهونها في حياتهم من الناحية الصحية المتشعبة مع أن في إمكانهم التغلب على هذه المتاعب والقضاء عليها، والاستمتاع بحياة صحية هانئة، إذا اتبعوا الأسس الصحية السليمة في طعامهم وكيفية تخيره وطهوه وتناوله.

شكاً لي احدهم مهرة من عينيه، كيف أن جفنيهما ثقيلان وكأنهما غطاءان من الرصاص، وأنه يشعر بثقل عام وخمول.. فبادرته على الفور بسؤاله عن كيفية تناول إفطاره. وعندما أوضح لي أنه يكتفي بقدح من الشاي، أخبرته أن علة الداء تكمن وراء ذلك. وشرحت له أن الإنسان عندما يصحو في الصباح يحتاج إلى قدر وافر من التغذية يعينه في دفعته الصباحية. وإن أهم ما يجب أن يتكون مننه الإفطار هو البروتينات التي تتوفر في البيض واللحم والسمك والألبان. ولا يخفي أن الجسم يكون أشد حاجة إلى ذلك بعد صيامه الليلي.

ومن الظواهر الملموسة التي تدعو إلى الدهشة فيما يتعلق بالإفطار،

أنه الوجبة الوحيدة التي لا خطر منها على زيادة وزن الإنسان، وذلك لسبب واحد هو أنها مجرد تعويض للنقص الذي أصاب الجسم أثناء الليل لانقطاع الغذاء عنه. وليكن معلوماً أن البروتينات لازمة لبناء الجسم لزوم الهواء للتنفس، لهذا يتحتم أن يحتوي طعام الإفطار على ألوان غنية بالبروتينات مع الإكثار منها في الوجبتين التاليتين. وهذه هي الوسيلة الناجعة لتخفيف ثقل الأجفان والخمول العام، وبالتالي إبعادهما نهائياً عنك.

وغني عن القول أن وجبة الإفطار إذا كانت غنية بالبروتينات فإنها ضمان لعدم الإفراط إلى حد التخمة في وجبة الغذاء، لأن وجبة الغذاء الدسمة الضخمة تسبب للإنسان ثقلاً في الرأس والعينين بقية النهار، ولهذا أنصح بتناول الوجبات على دفعات حتى نتحاشى التخمة والنوم الكثير بعد الظهيرة.

***

ونظرة إلى مجرى الحياة العملية، تظهر لنا أن آلافاً من الناس يكدحون حتى العصر أو الغروب في مكاتبهم أو في المصانع التي يعملون فيها، حتى إذا حان موعد انصرافهم كانوا في حالة من الأعياء تحول بينهم وبين الاستمتاع بسهراتهم، فيشعرون بالضيق وتنتابهم نوبة كراهية لنظام حياتهم.. وهم جد معذورون. على أننا إذا رجعنا إلى الوراء بضع عشرات من السنين، في عهد آبائنا وأجدادنا، نجد أنهم كانوا يمارسون أعمالاً أشد عنفاً ساعات أطول، ومع هذا كان الوقت أمامهم متسعاً كما كانت حيويتهم تتفتح للاستمتاع والمرح.

وهنا يحق لنا أن نتساءل عن كيفية تعليل ذلك! والجواب لا يحتاج إلى

عناء أو كثير من التفكير.. فالسر كامن فيما كانوا يأكلونه، خاصة في وجبة المساء التي كان لها قدر كبير من الأهمية عندهم، في الوقت الذي نعتبرها نحن الآن وجبة ثانوية أو غير ضرورية نتناولها على أبسط الوجوه وكثيراً ما نتناولها– ونحن في طريقنا إلى سينما أو ملهى– وهي بهذه الحالة تتكون من لقيمات جافة خالية من "فيتامين أ" المؤثر القوي على حيوية العينين.

ويستحسن أن يتوفر في وجبة المساء مقدار لا بأس به من اللحم ،لأنها بمثابة مخزن تموين للجسم أثناء الليل.. فإذا أتبعها الإنسان بقدح من الشاي فإن ذلك يضاعف النشاط.

وأحذر كل الحذر من تناول المشروبات الكحولية، فلا يخفي ضررها البالغ على الصحة العامة. ولهذا سنفرد لها باباً خاصاً في هذا الكتاب، وأصلح منها وأجدى الاستعاضة عنها بتناول عصير البرتقال، فإنه ينشط الدورة الدموية ومراكز المخ.

وإذا شعر الإنسان في سهراته بشيء من الجوع، فيمكننه أن يأكل شيئاً من حلوى السمسم أو الفول السوداني لأنها أصناف مشحونة بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لخلايا الجسم.

***

وهناك لون من ألوان الأكل له فعل السحر في تكويننا الجسماني، ذلك هو عسل النحل المعروف من قديم الزمان.. وقد فطن إليه الرياضيون والأبطال فكانوا يتناولونه، لما ثبت من أثره العظيم على الجلد وتوقد الذهن.. كما أنه يساعد الجرحى والمرضى في فترة النقاهة على سرعة الشفاء.

ويلعب عسل النحل دوراً هاماً في عصرنا الحاضر في شتى نواحي الحياة الرياضية. ويؤكد أحد العلماء أنه ذا أثر فعال للتخلص من آثار الأفراط في الخمر واستعادة الوعي. وهنا يحق لنا أن نتساءل عن السر في هذا التأثير السحري لعسل النحل! والسر كامن في التكوين الكيماوي لهذا العسل المستخلص من رحيق الأزهار.. وبإضافة قدر من الفيتامينات وبعض الأملاح المعدنية يمكن أن نجعل من عسل النحل غذاء كاملاً.. فهو نوع نقي من أنواع السكر يتحلل بسهولة ويذوب في الجهاز الهضمي، فيمتصه بسرعة مذهلة فتتخلف عنه طاقة حيوية كبيرة. وتناول عسل النحل بدلاً من السكر يحمي الإنسان من كثير من الأمراض ، ومما هو جدير بالذكر أن عسل النحل مقو عظيم الأثر للقلب، ولهذا اعتبره القدماء دواء لعشرات الأدواء.

***

ويرى العلماء العصريون أن العمر الطبيعي للإنسان هو مائة وخمسون عاماً، وأنه ليس هناك ما يمنع مطلقاً دون تعمير الإنسان إلى تلك السن. ومما يدل على صحة هذا الرأي أن بعض العلماء أجروا عدة تجارب فنجحوا في زيادة عمر الحيوانات بنسبة ٥٠% وذلك عن طريق استعمال أنظمة غذائية معينة تحتوي على عناصر ضرورية لتأجيل إنحلالات الشيخوخة.. فماذا لو طبقنا ذلك لكي تثمر هذه الأنظمة طولاً في أعمارنا؟

يجدر بنا أن ننظر إلى الشيخوخة باعتبار أنها مرض، ولا نفكر فيها على ضوء التقويم السنوي.. ولا ينبغي أن يقرر الإنسان أنه مسن لأنه تجاوز الستين أو السبعين، بل المسن حقاً هو الذي تتحالف عليه عدة عوامل كيميائية

عضوية معقدة يتخلف عنها تغيير في خلايا جسمه وأنسجته..

وفي استطاعة الإنسان أن يكذب التقويم، وأن يخدع الرائي بحقيقة عمره إذا سار على نظام صحي في الأكل.. فإذا اتبع هذا النظام وهو في سن مبكرة، كان ذلك أجدى وأعظم أثراً. وفي كلمات معدودة، يمكن القول أن البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وتجنب الدهون والسكر هي أكبر ضمان للخداع في عمر الإنسان.

***

رأى أحدهم حشداً في مكان عام، فلاحظ أن أفراد هذا الحشد شديد الحيوية فتساءل عن السر في ذلك أي وكانوا فعلاً نماذج رائعة لأبدان قوية وعضلات مفتولة فيه.. واتضح بالبحث والاستقصاء أن السر يكمن وراء يأكلون، وأن البروتين يقوم بدور إيجابي في الحيوية الجنسية، ويضاعف الثقة الداخلية والشعور بالقرة والحماسة والتوقد اللعني.. وهي كلها أحوال تسير جنباً إلى جنب مع عنفوان الغدد الجنسية.

وقد أجريت تجارب على رجال في مستوى جنسي متوسط فاقتصر غداؤهم على النشويات، ومن عجب أنهم فقدوا بعد فترة كل رغبة في الجنس حتى مع استخدام كثير من وسائل الإغراء.

فليكن معلوماً لمن يهتمون بهذه الناحية من الرجال أن الحيوية الجنسية ليست أمراً مستقلاً عن الحيوية العامة وما يتصل بها من نظام غذائي. ومن الخطأ اللجوء إلى تعاطي العقاقير المختلفة التي درج بعض الناس على استعمالها، لأن الرجل الصحيح البنية المتجدد الحيوية بالغذاء الملائم يحتفظ

بحيويته الجنسية طول حياته.

***

والأنثى أنثى في كل زمان ومكان.. وهي تحرص على أن تكون بشرتها ناعمة وعيناها متألقتين وشعرها مصففً لامعاً وجسدها نابضاً بالحيوية والأنوثة.. وكل ذلك مرجعه إلى نظام التغذية وإفراز الهرمونات. فمن واجب كل امرأة أن تعنى عناية تامة بالغذاء النافع للغدد، وتكثر من تناول ما هو غني بالبروتين والفيتامين. ومن أوجب ما يجب عليها أن تتجنب قدر استطاعتها الدهون والكعك والأرز والبطاطس والمكرونة وما إليها من النشويات وقد اهتم العلماء والأطباء بمشكلات الشيخوخة وتقدم السن فأخذوا يدرسونها.. وهم يقدرون أن ما نطلق عليه لفظ "الشيخوخة" إن هو إلا فترة بغيضة مزعجة يقترب منها الرجال والنساء وهم متذمرون كارهون.

ولا تحتاج أي مرحلة من مراحل العمر من الاهتمام والتفكير مثل مرحلة السن المتقدمة.. فكل فرد في الحياة – رجلاً كان أو امرأة– يعمل على الاستعداد لمرحلة الغروب هذه عقلياً وبدنياً وعاطفياً، سيجد ولا شك أن جهوده تكلل بالنجاح. وصدق من قال: "أن زبد الحياة في مراحلها الأخيرة، فهي التي من أجلها نشأت البداية"

ويميل بعض الاخصائيين إلى الرأي القائل إن عجز الشيخوخة يبدأ قبل سن الأربعين، ولكن بصورة غير ظاهرة.. بيد أننا إذا اتبعنا نظاماً صحياً جيداً في التغذية، فيمكننا بذلك أن نمنع– أو على الأقل– نؤجل

أمراض الشيخوخة وأعراضها.

ولهذا وجب لفت النظر كي يكون الإنسان شديد اليقظة والحساسية لجميع النذر والبوادر التي يوجهها الجسم فيما يتعلق بالانحلال العضوي.. ذلك الانحلال الذي قد تظهر بوادره في دائرة سن العشرين، ومن ظواهرها ضعف مرونة أنسجة الرئتين وتناقص الكليتين حجماً ووزناً.

وعندما يصيب الانحلال العضلات والأنسجة والمفاصل والاعصاب، يضعف نشاط الجسم، ويساعد على ذلك بل يعجل بذلك سوء التغذية.

ويقول الطب أن الخلايا العصبية تحتاج مع تقديم السن إلى غذاء خاص غني بالبروتينات والفيتامينات. ومن الحقائق العلمية أن الغذاء الجيد يحول دون ضعف الأبصار، كما يحمي الإنسان من ثقل السمع في مرحلة تقدم السن، وكذلك يفيد في حالات ضعف العظام، وسقوط الأسنان أو تلفها، وفي تغضن الجلد وسقوط الشعر.. لأن جميع هذه الحالات ترجع إلى حالة الدم التي تتأثر مباشرة بعناصر الغذاء.

وبسبب عدم مراعاة القواعد الصحية في التغذية، نلاحظ أن عدداً كبيراً من الناس يبدأ ضعفهم في منتصف العمر..

***

وظاهرة أخرى لا ينبغي أن نغفلها، ذلك أننا نلاحظ أن كثيرين يصابون بالبرد.. ولو أدرك هؤلاء الحقيقة لعرفوا أن هبوط القوى الناتج عن نظام التغذية هو الذي يجعلهم عاجزين عن مقاومتهم للبرد، وهم يظنون خطأ أن سببه يرجع إلى التغييرات المفاجئة في الطقس أو الرطوبة أو بلل القدمين أو

الاختلاط بشخص مصاب بالزكام، لأن هذه مجرد عوامل مساعدة للسبب الأصلي وهو الضعف.

ومن الثابت أن الجسم المحصن بمقاومة منيعة ونظام غذائي صحي لا يمكن أن يصيبه البرد بسهولة.. وأوضح دليل على ذلك ما نلاحظه فيمن ينقهون من أمراض استلزم علاجهم منها الجوع، فأننا نجد أن اصابتهم بنزلات البرد والالتهاب الرئوي من أيسر الأمور.. فالضعف الغذائي بمثابة المفتاح للإصابة بالبرد.

وثبت علمياً أيضاً وبالتجربة أن من يصاب بالبرد تباعاً لا بد أن يكون جسمه مفتقراً إلى ألوان معينة من الطعام.. ولكنها ليست الأرز أو غيره من النشويات والدهنيات، والجسم الذي تتحالف عليه هذه الأنواع من الأطعمة التي تسممه، والإمساك وعسر الهضم، هو أسهل فريسة للبرد.

فعليك أن تقلل من النشويات والدهون، وأن تكثر من الخضر والفاكهة الطازجة.. وأخيراً عليك بكل ما هو غني بفيتامين "ج" الذي أثبت الطب أنه العدو اللدود للزكام سواء للعلاج أو للوقاية.

إن التغذية الجيدة ليست مظهراً من مظاهر الثراء، ولكنها حسن اختيار..

***

وبعد هذا الحديث عن الطعام ينبغي أن نتمم الفائدة بالحديث عن الشراب أيضاً.. فمع انتشار المدنية وتقدمها قد تحولت الكحوليات إلى شبه وباء يتهدد الحيوية قبل الآوان.

الفصل السابع

راقب شرابك ..لا تكف عن الحب

لا شك أن المسكرات عامل قوي له أهميته القصوى، بوصفها آفة كبرى من آفات العصر.. وأكثر من نصف البالغين في أمريكا لهم خبرة بالمسكرات كثيرة أو قليلة. ومن إحصاء في ذلك الصدد أن خمسين مليوناً من الأمريكيين – ذكوراً وإناثاً– يتعاطون المسكرات في المناسبات الاجتماعية، بل وفي حياتهم العادية.. وأن أكثر من ثلاثة ملايين من الجنسين يفرطون في الشراب، كما أن مليوناً تقريباً من الجنسين أيضاً يعانون من الإدمان.

وهنا تدوي صيحة الأطباء والإخصائيين الاجتماعيين بالنصح لفريقي المفرطين والمدمنين، يوضحون فيها خطورة الآثار التي تنجم وتتخلف عن ذلك من الناحيتين الصحية والاجتماعية.

ولكن من هو المدمن..؟

أنه – ولا شك– الشخص الذي يشرب الخمر كثيراً جداً، وبكميات كبيرة إلى الحد الذي لا يستطيع معه القيام بما عليه من واجبات والتزامات.. ولا يمكنه أداء عمله كما ينبغي، وبحيث تتأثر صحته بالشراب تأثيراً سيئاً..

ويسوقنا ذلك إلى التفكير في كيف يصل المدمن إلى هذه الدرجة من

الانحدار والسقوط؟ وما الذي يدفعه إلى ذلك ويشعل في دخيلة نفسه الفتيل لألغام قوة الهلاك والانتحار البطيء؟..

إن تطور الحياة الاجتماعية في هذا الزمن جعل الإنسان لا ينظر إلى المخمورين نظرة الازدراء القديمة.. ذلك لأن عقلية اليوم لا تسمح بتلك الغلظة والتغاضي في معاملة التعساء. ومنذ أعوام مثلاً كان المصاب باختلال في قواه العقلية يقيد بالسلاسل والحبال ويعامل معاملة المنبوذ من الهيئة الاجتماعية، ولا يحظى بأدنى قسط من العطف في محنته التي قدرت له.. والي عهد قريب كان مدمنو الخمر يلقون نفس هذه المعاملة على وجه التقريب.. فإذا ظفر رجال الشرطة بأحدهم وضعوه بملابسة تحت دش من الماء البارد، ثم راحوا يفوقونه بعلاج وحشي هو الصفع والركل.. كما كان قضاة محاكم الشرطة يحكمون عليهم بالحبس شأنهم في ذلك شأن المجرمين سواء بسواء، وذلك بلا شك مسلك ليس فيه من الحكمة والحصافة مثل ما في الحكم بالسجن على مريض بالالتهاب الرئوي! .. ذلك أن إدمان الخمر مرض مثل الالتهاب الرئوي سواء بسواء.

أما الآن وقد تقدمت الحضارة بالمجتمع، فأصبح ينظر إلى المدمن على أنه مصاب مجني عليه، وأنه من هذه الناحية بحاجة إلى المعونة وكثير من العناية. لأن المدمن غالباً شخص يلازمه الشعور بالضياع وعدم الاطمئنان والاستقرار والخيبة والتعاسة الطاغية. وهذا الشعور الذي يلازمه هو الذي يدفعه بطريقة آلية لا شعورية نحو زجاجة الشراب.

وغني عن القول أن الإدمان إنما هو في الواقع انتحار بطئ، بل أنه

انتحار بطئ وعاجل في وقت واحد، وليس في ذلك تناقض: فهو انتحار بطئ لأنه يقتل أجهزة الجسم ويدفع إلى النهاية.. وهو انتحار عاجل لأنه يعزل السكير عن الشعور بعالم الواقع، فكأنه ميت بالنسبة لذلك العالم.

إن ما في الزجاجة ليس هو ما يتعلق به المدمن، بل أن هدفه وما يسعى إليه هو نسيان الواقع والغيبوبة عنه والهرب من الوجود في محيطه والإحساس به. والدليل على ذلك واضح كل الوضوح وقاطع جداً، فإنه في اللحظة التي يدرك فيها المدمن أن الخمر لم تعد تؤثر فيه التأثير الذي يسعى إليه، أي لم تعد تغيره وتبعده عن واقع الحياة، فأنه يقدم في هذه اللحظة على الانتحار الحقيقي، فيشنق نفسه، أو يلقى بنفسه تحت عجلات القطار أو في بحر. وتدل الإحصاءات على أن خمسة في المائة أو أكثر من بين الذين يقدمون على الانتحار يكونون من مدمني الشراب.

ولا مناص من القول بأن الإدمان دافع من دوافع الفناء الداخلية.. فالحافز الأول للسكير على سكب الخمر في جوفه هو الشعور بالرغبة في إفناء جسده حتى لا يشعر به، وفي اعتقاده أن ذلك الجسد لا أهمية لوجوده في نظرة بإزاء انفعالاته العنيفة ومشاكلة العاطفية، وبإزاء عجزه عن تحقيق التوازن بينه وبين ظروفه الواقعية.

والمفرط في الشراب، هو الذي يتناول ثمانية أو تسعة كؤوس في سهرة مرحة أربع أو خمس مرات كل أسبوع. وهو يفعلذلك بعد الانتهاء من عمله، وقد يحمل إلى البيت مترنحاً أو محمولاً مرة أو بضع مرات كل شهر.

هذا هو المفرط في الشراب الذي لم يصل بعد إلى حد الإدمان. وهو

رغم هذا قادر على العمل، وله بين إصحابه شهرة بالمرح وطيب المعشر وخفة الروح. وغالبية هؤلاء المفرطين في احتساء الخمر لا ينحدرون إلى الإدمان، على أنه لا عاصم لهم من الانحدار على كل حال، لأن الحد الفاصل بين الدرجتين رقيق جداً..

***

ويلحق بخطر الخمر خطر أكثر شيوعاً، وتعني به خطر التدخين.

ومن الحقائق المسلم بها أن التدخين خطر مستمر على صحة البشر، وقد أثبتت الإحصاءات والمشاهدات زيادة سببه عدد المرضى من المدخنين عنهم من غير المدخنين، وشدة خطورة المرضى على الطائفة الأولى بالنسبة لشدتها على الطائفة الثانية.

ومما يدعو إلى الأسف حقاً ما لوحظ من ازدياد عدد المدخنين زيادة كبيرة، وخاصة بدخول الجنس اللطيف في زمرة المدخنين. وهي عادة وأن كانت مرذوله بين الرجال فهي أشد دفعاً للاشمئزاز بين الجنس اللطيف المفروض اتسامه بالرقة والطراوة. ولم يستفد من هذا الازدياد في عدد المدخنين سوى الدول التي تجعل ضريبة الدخان عنصراً أساسياً في دخلها دون النظر إلى الصحة العامة وما يجب توافره لصيانتها والمحافظة عليها.

ولا ينكر المرء أن للتدخين لذة عامة عند جميع الأجناس وفي مختلف الأجواء، وإن أردنا صدق التعبير.. إيحاء نفسي بالشعور باللذة حتى لقد أصبحت من أصول العرف الاجتماعي بالممارسة.. وأصبح المدخن الذي تنفد سجائره في ظرف من الظروف يشعر بفقدان تلك اللذة فينقلب حاله

من هدوء إلى ضيق وإلى توتر في الأعصاب.. ويؤثر ذلك على جهازه العصبي أسوأ تأثير..

وقد تكونت من زمن بعيد جمعيات لمحاربة التدخين، وأخذت تسدي النصائح تلو النصائح، وتوضح مضار التدخين من النواحي الصحية والمادية والاجتماعية. وتنشر الجرائد في كافة أنحاء العالم بين يوم وآخر تقارير طبية من أعلام الطب في العالم، بعد أبحاث سنين طويلة، عن أخطار التدخين وما ينجم عنه من إصابات بأمراض خبيثة تهدد حياة ملايين من البشر، ورغم نصائح الجمعيات وصيحات أعلام الطب وعدد المدخنين لا يقل، ولا يقف عند حد، بل يزداد يوماً بعد يوم.. الأمر الذي يتحتم معه الوصول إلى علاج فعال يقضي، أو على الأقل يحد من ذلك الخطر الجاثم على نفوس الملايين من فئة المدخنين من البشر.

ولعله قد حان الوقت الذي يجب أن ننظر فيه إلى هذه المشكلة في ضوء علم الحياة وعلم وظائف الأعضاء وعلم الصحة العامة، ومن المرجح أن الوراثة خلال عشرة أجيال من الإدمان قد نقلت إلى الجيل الحاضر شيئاً من الاحتمال لأضرار التدخين وأخطاره، ونكاد نقول شيئاً من المناعة ضد آثار "النيكوتين"..

وإذا وضعنا نصب أعيننا أن الأمهات الشابات يدخن اليوم كما يدخن أزواجهن، فمن المحتمل جداً أن يرث الجيل المقبل عن كلا الوالدين حصانة أشد ضد مضار التدخين، ومع تعاقب الأجيال سيأخذ ذلك الخطر في القلة والتناقص، وقد يزول تماماً..

وتعالت صيحات إعلام الطب في العالم بأن الإفراط في التدخين قد يساعد على نشوء أورام سرطانية في الرئة، على أن الرأي الراجح أن الاستعدادات الفردية لها أثر كبير في هذه الحالات، وأن هناك بنية تحتمل مائة سيجارة، وأخرى تضر بها خمس سجاير.

إذا تكيفت البنية وأجهزتها الداخلية مع "النيكوتين" لطول عهد الشخص بالتدخين وابتلاع دخان التبغ، أصبح "النيكوتين" لازماً لسلامة البنية ونشاط خلاياها وأعضائها، والامتناع المفاجئ عنه يحرمها من عنصر أصبح أساسياً في تغذيتها وتنشيطها. وقد لاحظ أحد الباحثين ذلك، ولاسيما على المسنين، فقال: "إن حرمان العجائز من التدخين بعد طول الإدمان يفقدهم التوازن تماماً، واعتقد أن ذلك يحدث أيضاً في جميع الأعمار ما عدا صغار السن جداً".

وتميل وجهة نظر الطب الباطني إلى أنه لا بأس من التدخين المعتدل لمن ادمنوا، إلا أذا اقتضى التشخيص الطبي تحريم التدخين إطلاقاً على ضوء ما قد يترتب عليه من مضاعفات وآثار..

على أنه عند النظر إلى المسألة من الوجهة النفسية، نجد أن التدخين متعة اجتماعية وعصبية تكسب المدخن الارتياح وتوازن الأعصاب، أي أنها عنصر هام للترويح عن النفس.

ولا يذهبن بك الظن أن ذلك دفاع عن التدخين، فعدم التدخين أفضل قطعاً منه. ولكنه مجرد موازنة بين عدم التدخين وما يحدثه من ضيق واختلال في المزاج وفي النشاط الحيوي، وبين التدخين باعتدال.. والشعور

مع كل سيجارة بطعم خاص للحياة لا يتوافر فيها بدونها. وبديهي أن العاقل من يختار أهون الضررين. ولعل من الطريف إيراد مثل عن ذلك "سيجار ونستون تشرشل" والتساؤل عن مدى فائدته، وفائدة بلاده لو أنه أبطل هذا السيجار وخمدت شعلة نشاطه الذهني وإقباله على التفكير والعمل الجبار.

ولعل من الضروري إسداء النصح بالتحذير من التدخين المتواصل، فلا يخفي ما في ذلك من إجهاد وإرهاق للجهاز التنفسي مما يعود بإضرار جسيمة وخطيرة على كافة أعضاء الجسم.. لذلك يجب أن تكون هناك فترة معقولة بين كل سيجارة وأخرى.

ومما هو جدير بالذكر أيضاً، وجوب تجنب التدخين أثناء السير.. فيكفي ما يبذله الجسم من مجهود في ذلك، والتدخين في هذه الحالة يضع عقبات لها أسوأ التأثير على الجهاز التنفسي.

وكذلك يستحسن استعمال الإفهام والغلايين مع العناية بتنظيفها يومياً بالكحول لإزالة ما يتخلف فيها من "نيكوتين" ومن الصواب أيضاً عدم ترك السيجارة في الفم طول مدة اشتعالها بل يكون تدخينها في أنفاس متباعدة، لفتح المجال للهواء النقي بالنفاذ إلى الرئتين والأفضل كثيراً عدم بلع انفاس التبغ، فإن أخطار ذلك تفوق حد الوصف ويصعب تداركها إن لم يتعذر ذلك.

وقد ثبت أن للتدخين أثراً سيئاً جداً على العينين، لذلك يجب التحذير وإسداء النصح بالإقلال من التدخين عندما تكون جالساً في

عملك، لأن الإنسان في هذه الحالة يكون حاني الرأس.

ومما يستحق التنويه، الإقلاع عن عادة التدخين في الليل، وكذلك على الريق قبل الإفطار، وأيضاً مدة النصف الساعة التي تسبق كل وجبة طعام، مع بذل كل جهد لكي يكون معظم التدخين بعد الظهيرة، وأن يكون أقله في فترة الضحى، ثم في المساء وأخيراً يستحسن أن يكون "الطباق" الذي يدخن من نوع جيد نقي، وتفضل الأنواع ذات المرشح. ولا يحسن تدخين أنواع لم يتعودها الإنسان، حتى لا يختل المزاج، ولا تضطرب الأنسجة بتغيير مألوفها.. كما يستحسن استعمال مطهرات للحلق لمنع تراكم المخاط الأصفر على أغشيته.

***

وإذا كان الحريص على استدامة شبابه مكلفاً بمراقبة طعامه وشرابه "وطباقه"، أفليس مطالباً أيضاً بالاقتصاد في عواطفه ومراقبة قلبه، وفراشه؟

لا تكف عن الحب!

– أنا أحب، أذن فأنا أحيا.

هذه الحكمة البديعة التي قالها "هايني" الشاعر الألماني، محب الحياة والجمال، يجب أن تكون نصب أعيننا إذا كنا حريصين حقاً على الشعور بالشباب طول حياتنا.. لا تكف عن الحب مهما كانت سنك، فبذلك تلغي تأثير السن على حياتك.

الحب ومعنى الحياة توأمان، لأن الإنسان منذ أن فطن إلى كنه الحياة

ومعناها السامي فطن أيضاً إلى الحب وإلى معناه.. بل قل شعر بالحب..

والحب من أسمى العواطف وأهمها وأعظمها أثراً في حياة البشر.. وكل ما من شأنه الحد منه، أو الوقوف في طريقه، إنما هو نظام فاسد يعرقل حركة التطور نحو الارتقاء..

وبلغ من شأن الحب أن صيغت فيه آلاف من قصائد الشعراء، ودارت في محوره مسرحيات الأدباء وقصص المؤلفين في جميع بلدان العالم ومجتمعاته. ورغم كل ذلك فأننا نلاحظ أن كثيراً من علماء الاجتماع لا يولونه الأهمية التي تتناسب مع قيمته وأثره في الحياة، بل يتجاهلونه ولا يعتبرونه من الأسس الحيوية لدعم حركة الإصلاح والارتقاء، مثل أي برامج أو نظم أخرى سياسية كانت أو اقتصادية.

والتعبير الصحيح لكلمة الحب لا يعني العلاقة بين الرجل والمرأة، ولكنه يحمل بين طياته عاطفة قد تدخل في نطاقها هذه العلاقة.. ويمكنني أن أقول دون تحرج أن ازدهار الحب في بعض المجتمعات، وعدم ازدهاره في البعض الآخر مرجعه إلى تباين في التقاليد أو العادات الموروثة أو التعاليم المختلفة. أو قد يكون مرجعه إلى عدم أو سوء فهمها، أو سوء فهم الحب ذاته.. ولكنه لا يرجع بحال من الأحوال إلى اختلاف في طبيعة البشر. ولهذا فأنني لا أهضم ذلك العداء القديم الراسخ بين الدين والحب، والذي لا يزال أثره متأصلاً في بعض النفوس، لا أجد له ما يبرره.

وقد ظهر عامل جديد في العصر الحديث وقف موقف المنافس اللدود للحب، وأعني به المال.. فأمسك الناس بتلابيب ذلك المنافس،

وجعلوا كل همهم واهتمامهم منصباً على جمع أكبر قسط منه، ولو ضحوا في سبيل ذلك بالحب. ومما لا شك فيه أن التوفيق والنجاح في أي عمل من الأعمال أمر يرغب فيه كل فرد ويسعى إلى تحقيقه، بيد أنه يجب ألا يسرف الإنسان في أي أمر من الأمور، ولو كان هذا الأمر هو عمله.. تماماً مثلماً يجب ألا يتهاون فيه أو يهمل أو يقصر، بل أن الطريق القويم هو أن يسلك مسلكاً عادلاً وسطاً، فيولي عمله ما يقتضيه منه من رعاية واهتمام وحسن أداء، كما يولي أموره الحيوية الأخرى ما هي جديرة به من رعاية وعناية. وكما أنه من سوء التقدير أن يضحي الإنسان بمستقبله في سبيل الحب، فأنه من الحماقة كذلك التضحية بالحب في سبيل المستقبل.

وقد تعد التضحية من النوع الأول ضرباً أو لوناً من ألوان البطولة في بعض الأحيان، ولكن التضحية من النوع الثاني لا يمكن أن تعتبر بطولة على الإطلاق– على اننا نشاهد كثيراً– مع الأسف– أن المجتمع في العصر الحالي تغلب عليه نزعة التضحية بالحب، لأنه مجتمع مادي، يتكالب في سبيل الحصول على المال.

فكل شاب ينهي مرحلة دراسته ويلج باب معترك الحياة، يجند أفكاره ونشاطه ومواهبه لتحقيق هدف واحد– ولا شيء غيره– هو أحراز النجاح المادي والحصول على أكبر قسط مستطاع من المال. وهو في غمرة هذا الشعور، يعتبر كل شيء عدا ذلك ضرباً من ضروب اللهو أو العبث لا يوليه أهمية أو حتى التفاتا. وإذا ما تأصلت فيه الشهوة إلى المادة وأصبح عبداً لبريق المال، فأننا نراه عندما يبني ويتزوج وقد صار في واد وزوجته في واد آخر لا يكاد يشعر بها أو بما تعانيه، لأنه يعود إلى بيته وقد نال منه

الإعياء بعد أن يكون قد قضى نهاره كله وشطراً كبيراً من ليله خارج البيت مندمجاً ومنهمكاً في أعماله، فيدفعه الأعياء إلى التماس النوم طلباً لشيء من الراحة، فلا يولي بيته وزوجته وأطفاله ولو قسطاً يسيراً من الرعاية والعطف والحنان.

وقد يستيقظ مبكراً فلا يرى زوجته أو أطفاله ويخرج حثيثاً سعياً وراء هدفه.. حتى في أيام عطلته يخرج من البيت ليمارس نوعاً من الرياضة التي يراها ضرورية لتجديد نشاطه الذي يحتاج إليه في معركته لكسب المال وجمعه. وأنه، وهو غارق في خضم حياته، لا يعير زوجته أي اهتمام، وتبدو رغائبها في نظره من التوافه ولا يكلف نفسه عناء مشاركتها في حديث أو التفاهم في شأن من شئون البيت والأولاد.

ومما لا شك فيه أن النتيجة الحتمية لذلك أن يفتر حب زوجته له، وقد يتطور الأمر فينقلب الحب إلى عداء وبغضاء. ويستشعر هو في قرارة نفسه بأسى خفى لا يدري كنهه أو مصدره– لأنه لاه بما هو مستغرق فيه– فيدفعه ذلك إلى مضاعفة الاستغراق في عمله. وهنا تصل العلاقة بينه وبين زوجته إلى الحد الذي يتعذر فيه، بل يستحيل، الإبقاء على رابطة الزوجية لأنه تجاهل الصلات الطبيعية لهذه الرابطة المقدسة، فينتهي الأمر في أغلب الأحيان إلى انفصال أو طلاق. وعندئذ يتصدع البيت وتكون الضحية الكبرى هي الأولاد الأبرياء. وكل يوم يطالعنا بمئات من هذه المآسي نراها على مسرح الحياة.

وهناك تقاليد قديمة دأبت على تشويه الحب في نظرنا، فأعمت

بصائرنا عن تذوق النواحي السامية التي تكمن فيه بوصفه الوسيلة المثلى لتبديد الشعور بالوحشة الذي ينتابنا في أحيان كثيرة، وباعتباره العامل الذي يقضي على بذور الخوف الرابضة في نفوسنا من تقلبات الحياة ومفاجآتها، فيتحول الإنسان إلى كائن حي من نوع آخر يستشعر ما حوله من جمال ويتطلع إلى المستقبل بعين التفاؤل والثقة.

ولم يقل أحد أن الكائنات البشرية خلقت لتعيش وحدها. والرجل لا يستطيع أن يحقق رسالته البيولوجية في الحياة بغير امرأة.. كذلك الأمر بالنسبة للمرأة، فهي لا تستطيع بغير الرجل أن تحقق هذه الرسالة. ومن الحقائق المسلم بها والتي لا تحتاج إلى إيضاح أو برهان، أن الإنسان المتمدن لا يمكن إشباع غريزته الجنسية إشباعاً حقيقياً صحيحاً بغير حب، وذلك لسبب سيكولوجي جوهري، هو أن الغريزة لا يمكن إشباعها حقاً إلا حين يندمج الرجل والمرأة بكل كيانهما– ذهنياً وجسدياً– في هذه العلاقة. وأولئك الذين لم يقدر لهم أن يتذوقوا متعة الامتزاج الروحي الوجداني العميق، والاندماج الكلي والانسجام النفسي الذي هو مظهر من مظاهر الحب المتبادل، قد حرموا في الواقع من أمتع ما أعدته الحياة للإنسان، وهم– عن طريق حاسة اللا شعور الكامنة في أعماقهم – يدركون هذه الحقيقة فيتملكهم اليأس وتتلظي نفوسهم بالحسرة. وقد يدفعهم اليأس إلى الحقد والحسد والقسوة والميل إلى اضطهاد الغير.

وعلى ضوء هذه المآسي والانفعالات، اتجهت الدوائر العلمية إلى تهيئة الطريق لفهم الحب الصحيح، وجعله أمراً ينبغي أن يعني به الآباء والأمهات والمربون وعلماء الاجتماع، وأخذ كثير من هذه الدوائر في تلقين

النشء المعاني السامية للحب، بعد أن أصبح واضحاً أنه بغير ذلك يتعذر تنشئة جيل من الشبيبة تنطوي إحساساتهم ومشاعرهم نحو غيرهم على ذلك الشعور الجميل النبيل الفياض الذي يحول دون اتجاه نشاطهم نحو الانحراف.

فمن واجبنا أن نعمل استطاعتنا لاستئصال الإحساس بالأثم والحرج الذي تقرنه التقاليد الجامدة بالحب والحياة الجنسية.. حتى بعد الزواج، والذي يكون سبباً لكثير من الاضطرابات العاطفية والنفسية.

ويخطئ من يظن أن العزلة والانطواء على النفس يحفظان للمرء كرامته وشخصيته. وهذا في الواقع عقبة سيكولوجية تقف في وجه الحب، لأن الشخصية ليست هدفاً لذاتها، ولكنها في الحقيقة وسيلة لتمهيد الاتصال بالناس. والشخصية التي تسجن تذبل وتضعف، بينما الشخصية المنطلقة في الاتصال بالغير تزداد قوة وقدرة.

ولا يمكن إنكار أن الحب ضرورة لإشباع غريزة الحب الأبوي، وأننا نشاهد في أغلب الأحيان أن الأطفال يجمعون بين صفات الأب وصفات الأم.. فإذا أنعدم الحب بين الأبوين، فنتيجة ذلك أن كلاً منهما يحب في أولاده الصفات التي تمثله، ويكره فيهم الصفات الأخرى. ومن هنا يتغير الحب الأبوي، الذي تعتبره من أهم العوامل التي تدفع الفرد إلى حب الحياة ومتعة النفس، فينقلب ذلك الحب إلى مصدر للألم والشقاء.

يجب أن يسود الحب الحياة، بل يجب أن تتشبع به.. واعتقد أنه من السهل جداً علينا أن ننظر إلى العمل الذي لا ينطوي على لون من ألوان

الحب لأشخاص أو أشياء، أو حتى أهداف.. من السهل جداً أن نرى فيه المعول الذي يهدم بناء المجتمع ويحطم أعصاب القائمين به، فإذا هم آلات صماء تعمل تباعاً، بلا تفكير وبلا إنسانية، وأين الإنسانية في الوقت الذي لا هدف لهم سوى المادة والانتقام من الناس والتنكيل بهم.

وهنا يمكننا أن نتساءل عن أهمية الحب، وعن قيمته وأثره في حياة الإنسان.. أن هذه القيمة لو كان هدفها مجرد الامتلاك فهي لا شك عبث لا طائل من ورائه، ذلك لأن الحب بمعناه السامي هو المشاركة في الميول والرغائب، وشعور المحب وإحساسه بأن ذات المحبوب لا تقل في أهميتها عن ذاته هو.. إن لم تفقها جرياً على مبدأ التفاني. ولكن لشد ما يحز في النفس أن المجتمع وقد غرق في دوامة من الصراع والتطاحن، لم يعد تربة صالحة خصبة لمثل هذا اللون من الحب، لأن التناحر والتنافس طغياً على العواطف الإنسانية حتى كادت أن تختنق وتزول.

وإننا لنرى، في الوقت نفسه، إن معيار القيم الخلقية لم يعد ذا أثر فعال بالنسبة لحياة الناس. وأني أميل إلى الاعتقاد بأن هذا أحد أسباب نضوب الحب على مفهومه الصحيح.. فقد أصبح الاتصال الجنسي أمراً يمارسه الناس تحت تأثير أي دافع، وبأية وسيلة.. حتى تحول إلى عمل آلي خالٍ من العاطفة، بل أكثر دفعاً إلى الكراهية والشعور بالاشمئزاز.

***

وهناك لون من ألوان الحب بلغ الذروة في السمو والتعالي، هو الحب العذري.. وقد سمي بذلك لأنه لا غاية له، وهو عاطفة من أقدم العواطف

الإنسانية ولكنه نادر الانتشار..وجوهر ذلك الحب اعتبار الحبيبة شيئاً مقدساً سامياً، لا يصح أن تصل إليه يد العاشق الولهان.. فهو لا يفكر في أن يطمع في وصال، وليس له فيه مطمع، بل يقنع بما يبذل لاستمالة قلب الحبيبة وكسبه من جهود مضنية شاقة، منها نظم القصائد والعزف على القيثار، ومنها ما هو أصعب مراساً كإظهار البراعة في النضال أو القتال والتفوق على المنافسين والأقران.

وأكاد أعتقد أن تعذر منال المحبوبة، هو العلة النفسية الوحيدة التي تدفع المحب المدله إلى الاعتقاد في سموها وأحاطتها بهالة من التقديس والتوقير، وأنه لو وجد منفذا إليها وكان في مقدوره أن ينال المحبوبة، لانتفت صفة العذرية أو الشاعرية من حبه. وقد شاع هذا اللون من الحب في العصور الوسطى، وكان موجهاً إلى نساء مرموقات من الطبقة العليا ذات السلطان والمكانة الاجتماعية، ولا يستطيع العاشق أن يتصل بهن اتصالاً جنسياً مشروعاً أو غير مشروع لفارق المركز الاجتماعي.. بالإضافة إلى ما كان للكنسية من نفوذ كبير وتأثير هائل يغرس في النفس أن الاتصال الجنسي من الأمور الشائنة المستهجنة، ولذلك أصبح الشعور الجميل بالحب غير مستطاع إلا على نمط هذا اللون من الحب وهو الحب العذري.

ومن الصعب أن نصف أو نصور الحالة النفسية لشعراء الغرام والغزل في القرون الوسطى، فقد كان الشاعر منهم يتدله في حب فاتنته.. ولكنه رغم ذلك لا يطمع في الاقتراب منها على أية صورة من الصور. وقد يظن أن مثل ذلك الحب أن هو ألا تقليد من تقاليد الآداب في ذلك الزمن، بيد

أنه كانت هناك حالات كان الحب فيها جارفاً وصادقاً بدرجة لا يتصورها العقل.

ومما ساعد أيضاً على انتشار ذلك اللون من الحب أن أهل تلك العصور كانوا يرون الحياة الدنيا لا قيمة لها، وأن الغرائز الدنيوية أن هي إلا نتاج الخطيئة والفساد. ومن هنا نبتت كراهيتهم للجسد ورغائبه، وكان مثلهم الأعلى للسعادة هو الوصول إلى حالة من النشوة الروحانية الأعلى للسعادة هو الوصول إلى حالة من النشوة الروحانية التي لا تشوبها شائبة من شوائب الجسد ولذائذه. فإذا وقع أحدهم في حب امرأة، فلا يسمح لنفسه بأن يتصور اتصاله بها جنسياً، لأن كل ما هو جنسي فهو في نظره وتقديره دنس. وعلى هذا لا يجد أمامه سوى اتجاه واحد لا مناص له منه، هو الحب العذري الشاعري المبني على الخيال.

ودار الزمن، وتعاقبت العصور، ثم بزغ فجر النهضة.. وبدأت الحضارة القديمة تستعيد سلطانها وسطوتها، فانسلخت عن الحب صبغته الأفلاطونية، وإن بقيت له صورته الشعرية الشاعرية، ولكنها شاعرية صريحة تستهدف الفوز بالمحبوبة والتمتع بوصالها..

وحين سهل منال المرأة، انتهت الحاجة إلى الأسلوب الشعري في الغزل، وتفتق ذهن الرجال عن وسائل أخرى لاقتناص قلوب النساء.. على أن سهولة منال المحبوبة في العصر الحاضر كان لها أثر عكسي سيء في الشعر والفن والموسيقى.

وإني أرى لكي تعود هذه الفنون إلى ازدهار، يجب أن تكون المرأة

عسيرة المنال من غير استحالة تورث اليأس.. وهذا هو ما حدث فعلاً بعد عصر النهضة، لأن المرأة – تحت وطأة قيود التقاليد– كانت تمارس نوعاً من التمتع وعدم الاستسلام بسهولة لمن يسعى إلى التقرب منها.

وارتفعت شاعرية الحب إلى ذروتها العليا في العصر الروماني، ذلك العصر الذي يمكن فيه أن تعتبر الشاعر "شيللي" لسانه المعبر وحامل الراية، فأنه حينما كان قلبه يخفق بالحب كان يحب عواطفه كلها في قصيدة شعرية رائعة، ذلك لأن محبوبته كانت تظن عليه بالوصال. وكانت هناك محبوبة له، لو أنها لم تحمل إلى الدير قسراً كي يحال بينها وبين حبيبها الشاعر، لما ظفر الأدب بتلك الروائع من أشعار الغزل التي أبدعها ذلك الشاعر.

وما أن خمدت نيران الثورة الفرنسية، حتى تفشت في أوروبا وأمريكا موجة فكرية تنادي بأنه يجب أن يسبق الزواج حب عذري، فلا يقوم على أساس من التقاليد أو الاتفاق بين أسرتين دون نظر إلى عواطف العروسين. بيد ان التجربة أثبتت فشل كثير من زيجات الحب العذري، وكان السبب أن ذلك الحب كان يصور للعروسين أنهما سيعيشان في نشوة دائمة، ثم لا يلبثان أن يصطدما بوقائع ودقائق الحياة الزوجية، وما يكتنف الاتصال الجنسي من حالات توافق أو تنافر، فتتبدد تلك الصورة الخيالية وتتبخر، وتعقبها صدمة شديدة، ممعنة في الشدة، خصوصاً لدى المرأة التي لم يدخل ضمن معلوماتها شيء عن الجنس أو النفور منه.

***

وإذا كان هذا مبلغ ضخامة الدور الذي يؤديه الحب في حياة الناس وسعادتهم وحيويتهم، فإن دوره في استدامة الشباب أجل وأعظم.

لنتذكر أن "جوتة" عشق بعد أن تجاوز الثمانين ونظم أعظم غزلياته في تلك السن، وأن "توماس هاردي" عشق بعد السبعين، ونظم ديواناً متدفقاً بالحرارة في تلك السن.. وأن الانقطاع عن الحب: حب المرأة، وحب الجمال الفني، أو حب الأبناء، أو حب الحقيقة والعدل، هو الشيخوخة في أبشع صورها.. فلنحب دائماً، ولا ننقطع عن الحب، لنبقى أحياء في نضرة الشباب الزاهر!

الفصل الثامن

قاوم الشعور بالنقص

لا يتأتى للإنسان، رجلاً كان أو أمرأه، أن يبدو في أحسن حالاته الممكنة ظاهراً وباطناً إلا إذا قاوم الشعور بالنقص.. وهو أكبر آفة تواجه الإنسان العصري، لأن له ذيولاً كثيرة من الحسد والتناظر.. وهما علامتان من أكبر علامات الزمن.

والشعور بالنقص يتعلق بالسلوك من حيث عدم الثقة بالنفس أو ثبوط الهمة والخنوع، والإحساس بعدم القدرة على النجاح.ويرى أحد الباحثين في الأمراض النفسية أن الشعور بالنقص إنما هو استعداد كامن لدى أي إنسان، مهما اختلفت الظروف التي تتصل بنموه أو تقدمه. ولا يمكن القول بأنه شعور مرتبط بالغريزة الجنسية، بل من الجائز جداً أن ينجم عن تعثر الطفل في الكلام، أو عن ضعف يعتري العضلات، وقد يجيء نتيجة لتخلفه في مادة الحساب أو الهجاء. ومن المرجح أن ينقلب هذا الشعور إلى عقدة إذا أحس بسخرية الغير، فيصبح بمرور الأيام فريسة فكرة تسيطر على ذهنه، هي أنه عاجز عن مجابهة المواقف التي تكشف عن نقصه.. مما يؤدي به في النهاية إلى أن يلوذ بالوحدة والانعزال عن رفاقه، بل وعن المجتمع حتى يتجنب كشف نقصه للناس.

ومن هنا يتولد الخوف لدى المصاب بالشعور بالنقص. ذلك الخوف

الذي يفرض عليه العزلة والانسحاب بدلاً من المجابهة والتقدم، فيكون طابع سلوكه التهرب من المشاكل..

ومن الملاحظات الجديرة بالذكر أن المصابين بعقدة النقص رجالاً كانوا أم نساء، يستشعرون الحسرة لأن زمن طفولتهم ولي.. وهم لذلك يفضلون أن يعيشوا في أقرب جو نفسي إلى مرحلة الطفولة. والسر في ذلك أن تلك المرحلة هي مرحلة عدم المسئولية والكفاح، فالطفل معفي من أي أعباء مكتفياً برعاية الوالدين.

ومن الظواهر التي تلفت النظر تزعزع العزيمة وبلبلة الذهن، ومن أعراض هذه الظواهر أن الإنسان لا يستقر ولا يثبت عند غاية أو هدف لأنه ليس على ثقة من قدرته على الوصول إلى هدف يتمناه، فيعود بنفسه إلى الوراء نحو هدف آخر يظن أنه أقل عناء وأيسر منالٌ.

والمسئولية والواقع صنوان، فمن يهرب من المسئوليةيهرب من الواقع.. والهروب من الواقع يكون غالباً عن طريق المخدرات أو الخمور أو القمار، وكذلك عن طريق أحلام اليقظة..

وقد يحاول بعضهم إخفاء شعوره بالعجز والنقص بطريقة عكسية، وذلك باتخاذ خطة الهجوم للتظاهر بالقدرة لإخفاء ما يكمن في داخلهم من ضعف.. والتحدي هو شعار هؤلاء البعض، لأنهم يعلمون سلفاً أنهم دائماً تحت شبهة الخوف والهروب.

ومما يبعث على الارتياح، أن الحالات المتطرفة من حالات الشعور بالنقص ليست شائعة.. وإنما الشائع بين غالبية الناس هو مجرد أحساس

عادي ليس ذا بال بالضعف البشري والقدرة المحدودة. ولا يخلو إنسان من هذا الشعور في أي وقت من الأوقات، لأن الإنسان ضئيل صغير والعالم ضخم كبير، وشعورنا بالصغر والضآلة نزن في محيطه وتحت تأثيره حركاتنا وأهدافنا فتلزم حدوداً معينة معقولة. ولا يخفي أن تفتق الذهن والسير نحو التقدم بالتفنن والابتكار ليس إلا نتيجة بنائية لشعورنا بما ينقصنا من قوة وقدره.

وأرى أن في هذا الشعور خيراً وفيراً، ولا ضرر منه إطلاقاً لأنه شعور طبيعي.. ولكن الضرر ينشأ حين يستفحل الإحساس بالنقص، فإن النتيجة الحتمية لذلك أن يشل التفكير ويطيح بالملكات النفسية والذهنية فيكون أداة تعطيل وتثبيط.

***

ولا نبيح لأنفسنا أن نعتبر الشعور بالنقص في الحدود البسيطة مرضاً.. بل أن أقرب تعبير إلى تسميته وأكثر انصافاً أنه "صفة تلازم الإنسان في جميع المراحل وفي كل العصور". بيد أنه قد فشت في العصر الحاضر نسبة هائلة من الحالات المرضية الناجمة عن التطرف في الشعور بالنقص، فهو بذلك قد أصبح وباء عصرنا النفسي، فكيف نعلل هذه الظاهرة في هذا العصر بالذات؟!

إن مرجع ذلك ولا شك إلى الظروف الخاصة بالعصر الذي نعيش فيه. ويقرر الباحثون والكتاب أن عدم نضوج الرجال والنساء نفسياً، هو السبب الحقيقي لنصف أمراض عصرنا النفسية.. حيث لم تنشأ لديهم في

الوقت الملائم القدرة على العمل المستقل. ولهذا يشعرون دائماً برغبتهم في التبعية، وبحاجتهم إلى من يقودهم كما تقاد القطعان. إن هذا هو التعليل الذي يجاهر به العلماء لقيام ديكتاتوريات في كثير من إنحاء العالم في هذا العصر الديمقراطي، الذي صارت فيه العلوم والحرية الشخصية شيئاً عاماً بين الناس كالهواء والنور.

وهناك حقيقة لا يمكن إغفالها، هي أن البلوغ الجسدي لم يصاحبه بلوغ عقلي أو عاطفي، بل لازمه حنين وتحسر على انقضاء الطفولة عديمة المسئولية، لأن الأعباء كلها كانت على الآباء والأمهات. ولهذا شاعت وفشت بين أبناء الجيل الحاضر كثير من أعراض التحلل من المسئولية أو التنكر لها.. ويدخل في دائرة ذلك، اللهو والاستهتار وارتفاع نسبة الطلاق وكثرة اللقطاء والأمهات غير المتزوجات.

ومن الظواهر الدالة على طفولة رجال عصرنا ونسائه، ذلك الميل الغريب لمشاهد الحروب على الشاشة، والولع بحلقات الملاكمة. ويكمن وراء ذلك كله سر بالغ الخطورة، يتيح لتجار الدمار والحروب استغلال هذه الميول الشاذة لخلق شعور عدائي وطاقات عدوانية لتحقيق المطامع من وراء الحروب.. وهذه ولا شك وصمة في جبين المدنية.

***

ولكي يتسم النشاط لدى الإنسان بالتوقد والذكاء يجب أن يكون للحركة هدف ظاهر، سواء أكان هذا الهدف خيراً أم شراً. أما السلوك الباهت الذي تغلب عليه نزعة الاستهتار، فهو نشاط ليست له غاية معينة

أو هدف مقصود.. وإنما هو مجرد الإفصاح عن قلق أو عدم استقرار داخلي أو اطمئنان إلى البيئة وعدم الاستقرار الداخلي معناه أن الشخص غير مرتاح أو راضٍ عن جهده، بل يحس أنه ينبغي عليه أن يبذل مزيداً من النشاط. وهذا ولا شك نتيجة طبيعية للشعور بالنقص أو التخلف، على أنه لا يدري على وجه التحديد ماذا يفعل.. ولما كان الإحساس الداخلي يدأب دائماً على حفزه للحركة، لذلك نراه كي يتخلص من الحرج الذي يلم به، ينشط في الاتيان بحركات ليس لها معنى أو هدف أو فائدة.

والأرق مظهر آخر من مظاهر عدم الاستقرار الداخلي الناجم عن الشعور بالنقص والتخلف، فيوعز الضمير إلى الإنسان إنه لا يستحق أن ينام لأنه كان خاملاً ولم يبذل قدراً كبيراً من الجهود، وأنه ما يزال أمامه قسط من العمل لا يجدر به أن ينام دون أن يتمه. ولكنه في نفس الوقت لا يدرك على وجه التحديد ماذا يجب أن يعمل.. ونتيجة ذلك أنه يظل مستيقظاً من غير نتيجة، اللهم إلا إرهاق أعصابه بمحاولة النعاس عبثاً.

***

وتلازم المصاب بالشعور بالنقص الحساسية المرهفة، والشعور بالهوان الشخصي.. ولكن هذه حالة غير طبيعية وتنشأ، في الغالب، لدى الأشخاص الذين عاشوا طفولتهم في جو من الشعور الشديد بالإثم أو في جو من الكراهية الشديدة والغبن والاستهانة، فإنه عند ذلك يتأصل الإحساس بالهوان ثم يرسب في اللاشعور ويتحكم في اتجاهات التفكير، ويبدو لونه وكأنه مرآة أنعكس عليها كل اتصال بينه وبين الناس.

وقد يستتر الشعور بالهوان، فلا يظهر في صورة حساسية مرهفة.. بل يتقمص لباساً آخر في شكل ملل دائم، وعدم تذوق أي لذة بشيء مما يحيط بالشخص سواء في عمله أو بيته أو لهوه.. فتبدو له الأمور والأشياء وقد فقدت طعمها، ويتسم الشخص بصفة المستهتر غير المكترث.

ويبدو الإنسان في أحيان أخرى متقلب الأحوال، تنتابه نوبات من الثرثرة أو من الصمت العميق، ويقترن الصمت بثبوت الهمة والوجوم والتشاؤم. أما نوبات الثرثرة فيصحبها التهلل والمرح الصاخب.

وقد يتجه الشعور بالنقص اتجاهاً خطيراً لدى من يتخذون مسلكاً عكسياً، بمعنى أنهم يتعدون أشخاصهم.. وبدلاً من الحط من قدر أنفسهم والإحساس بهوانهم، يخرجون عن هذه الدائرة ويختطون تحقير الغير والتهوين من شأن المجتمع ومن فيه وما فيه. فتنمو لدى هؤلاء ملكات التهكم اللاذع، والقدرة على التشكيك في القيم، والدعوة إلى نقد البناء الاجتماعي كله.. ولا يكتفون بذلك بل يذهبون بعيداً فلا يتورعون عن المجاهرة بالكفران. والواقع أن هؤلاء الأشخاص لا يصبون نقمتهم على المجتمع إلا لشعورهم بحقارة قدرهم وهوان شأنهم فيه، فيتمنون له الخراب.. ولو أنهم فطنوا أو شعروا بانتمائهم إلى هذا المجتمع، وانتمائه هو إليهم، لكان أحرى بهم إلا يتهكموا أو يتسامحوا مع المتهكمين.

ولا يفهم من ذلك أننا من أعداء النقد الاجتماعي، فإن النقد ضروري لتصحيح الأخطاء والأوضاع المقلوبة واكتشاف الحقائق.. ويجب أن نفرق بين النقد البناء والنقد الهدام. فالنقد الهدام هو ما ينجم عن

الشعور بالنقص شعوراً مرضياً، وفي هذا أعظم الخطر على مستقبل الحضارة بعد أن ظهرت بوادره في موجات الاستهتار الاجتماعي والانحلال الخلقي بسبب تلاشى الإحساس بالقيمة الذاتية.. أي الكرامة والمسئولية.

على أن هناك أنواعاً من الشعور بالنقص أعراضها ليست على درجة من الخطورة، وإنما هي مجرد جنوح إلى التعويض الذي لا ضرر منه، وأننا لنلاحظ أن الرجل القصير القامة يجتهد أن يظهر بمظهر الخيلاء وانتفاخ الأوداج، وبالنسبة للمرأة القصيرة فإن الأمر أيسر إذ أنها تجد الحل في الحذاء ذي الكعب العالي.

وإذا سمعنا شخصاً يتحدث بلهجة التعالي أو التعاظم، مع أنه في مركز عادي جداً غير مرموق، فلنعلم على الفور أنه يعاني شعوراً بالنقص من الناحية العلمية أو المكانة أو النسب.. أو أن ظروفه العائلية ليست طبيعية، كأن تسيطر عليه زوجته وتذله وتتحكم في شئونه. وكذلك من يكون جاهلاً بدقائق العلوم ومصطلحاتها، ومع ذلك يقحم في أحاديثه ألفاظاً ومصطلحات علمية في غير مواضعها أو في غير ضرورة، أو يتخلل أحاديثه تعبيرات أجنبية لا تمت لمقصود حديثه بسبب، فهذا الرجل يستشعر في قرارة نفسه أنه مطعون في ثقافته.

ومما لا شك فيه أن المبالغة في التأنق سواء عند الرجل أو المرأة أنما هو لون من ألوان المبالغة في حب الظهور، ومنفذ من منافذ تعويض الشعور بالنقص. وأكثر هذه الحالات ذيوعاً، عند نساء أثرين بعد فقر، وممثلات ذاع صيتهن بعد خمول، لأن التأنق بارتداء الثياب الغالية الفاخرة

والتزين بالمجوهرات البراقة يبدو لهن تغطية لماضيهن الجاف.

وهناك وسائل خطيرة، ولا تخلو من غرابة، لتعويض النقص يلجأ إليها الأشخاص الذين تتسم تصرفاتهم بالشراسة والمخاشنة والتحرش بالناس وتعطيل الأعمال من غير داعٍ أو سبب.. فيلجأ هؤلاء إلى إظهار أهميتهم قوتهم بالتعاون النافع. وهذا في الواقع تعويض سخيف، فضلاً عما ينجم عنه من أضرار بالغة الخطورة.

***

ومن الحقائق العلمية أن العقل الباطن يتولى دائماً إخفاء حدة الشعور بالنقص ليساعد صاحبها على تناسيها حتى لا يؤلمه تذكرها.. على أن عملية الكبت هذه لا تحل الأشكال، لأنها مثلها مثل الخراج الكامن. وتتخلل مرور الزمن هزات عاطفية ونوبات من الخوف أو الرعب من أوهام كوهم المرض أو المطاردة أو انهيار الأعصاب أو الشعور بالتعب من غير مجهود يبرره، أو إدمان المخدرات أو الخمور والعكوف عن الكفاح أو الشك في جدوى أي عمل.

وقد يظهر الشعور بالنقص في بعض الحالات بمظهر يكشف العجز لا في ناحية معروفة، بل في ناحية أخرى مستورة بطبيعتها عن أنظار الناس. ونعني بذلك القصور في النشاط الجنسي من غير سبب صحي أو عضوي، ذلك لأن الطاقة الكامنة من العواطف أمامها حراسة يقظة من العقل الواعي تحول دون ظهورها.. فتتلمس أضعف المواضع حراسة ومقاومة. ومن المعروف أن النشاط الجنسي– بطبيعته– أقل من غيره خضوعاً لرقابة

العقل الواعي.. ذلك لأنه يحدث حين يعتكف الإنسان عن المجتمع، ويكون في خلوة، فيجد شعور النقص المكتوم منفذه في تلك الفرصة. وقد يخيل للشخص أن ذلك من فعل سحر، ولكنه في الواقع من ذات نفسه وما كبته فيها من شعور بنقصه.

***

يتبين لنا من كل ذلك، أن الشعور بالنقص إنما هو في الأصل شعور عام لا يخلو منه فرد. وهو الذي ينير لنا الطريق ويهدينا إلى ما ينبغي أن نستكمله من نقص ونقويه من ضعف، فبديهي أنه لولا شعورنا بالنقص أمام الطبيعة ما سعينا لقهرها وفهم دقائقها بل وتسخيرها للوصول إلى فتوح علمية ومخترعات. ولكن المبالغة والتضخم المرضى في ذلك الشعور هو الذي يدفع بنا إلى الالتواء والعاهات النفسية.

ولهذا فإننا ننصح بأن أضمن وقاية للنشء من الشعور بالنقص، وما يتبعه من مضاعفات، أن نلقنهم الطريق القويم للتعويض، حتى لا يتخبطوا في تعويضات خاطئة تشوه سلوكهم وشخصياتهم. وأول ما يجب أن يعرفوه أن الإنسان ناقص بطبيعته، وأن وجود النقص ليس عيباً ولا خزياً، طالما أنه مشاع بين الجميع دون استثناء. وإنما الخطأ، حقاً، والعار أن نطمس الواقع ونزيفه ونتظاهر بغير الحقيقة.. فيدفع بنا ذلك إلى سلسلة متصلة الحلقات من الخداع هي الأساس لكافة الاضطرابات النفسية التي تتتابع. كما أنه من الحماقة أيضاً أن نتجاهل ذلك الواقع، ونفسح له المجال لكي يتضخم.. ولكن السلوك القويم المعقول يقتضي مواجهة موضع النقص

بأناة وهدوء وتفكير للوصول إلى أفضل الوسائل لتلافيه أو تحسينه.. فبهذا تتطهر سريرتنا من الشعور بالخزي، ونقضي على الحشائش الضارة بدلاً من إفساح المجال لها وتجاهلها حتى تستفحل وتخنق الزهور الجميلة. فالتعويض الصحيح الواعي عن النقص يجعل القصير قوي الشخصية من غير تعاظم أو انتفاخ يبعث على الضحك أو السخرية.

ولا تتم فكرتنا عن الشعور بالنقص، وأوجه مقاومته، من غير الإحاطة بعرض من أهم أعراضه الخفية التي تبدو بعيدة عن ذلك الشعور في الظاهر فقط.. ونعني بذلك "التناظر".

إذا فكر الإنسان أو نظر إلى ما يسبغه عليه الله من نعم الدنيا على أساس المقارنة بينها وبين نصيب غيره، فإن ذلك يقتل فيه الشعور بالسعادة. فمن واجب المرء أن يتمتع بالنعماء دون نظر أو تفكير في أن نصيبه أقل بهجة من نصيب هذا أو ذاك.

والحسود، إذا فكر في قضاء يوم على شاطئ مصيف من المصايف التي لا يرتادها إلا ثراة الناس، فإن مجرد التفكير في ذلك يقلب شعوره بيومه رأساً على عقب فيبدو في نظره قاتماً باعثاً على الكآبة فلا يحس بجماله وروعته وتغشى ناظريه وسمعه سحابة تحجب عنها جمال الأزهار اليانعة وروعة أنغام العصافير في تغريدها.

وتتسم بهذا الطابع حياة الحسود من جميع نواحيها، فيرى جمالاً في غير فاتنته يفوق جمالها. ولكن المرء إذا فكر بحكمة في دائرة ما أصابه من نعماء، فإنه يسعد بما يتفق له من دنياه، ولا يؤثر في شعوره بالمتعة أن سواه

أوتينصيباً أوفر.

والحقيقة التي لا يختلف فيها أثنان أن الحسد عادة ذميمة، بل هو نقيصة خلقية وعقلية في وقت واحد، وأنه لنقيصة عقلية بوجه خاص وأنه لا يعتمد على النظر إلى الأشياء من ناحية ذواتها بل من حيث مقارنتها بنظائرها لدى الناس.

والمرء الذي يكفي دخله من عمله كل حاجاته وكمالياته حرى به أن يكون راضياً شاكراً ربه.. فإذا نظر إلى شخص آخر من نفس مستواه ووجد أن دخل ذلك الشخص أضعاف دخله هو، فإن مجرد تفكيره في المقارنة ينغص عيشه ويذهب بسعادته، لأن الحسد نفذ إلى نفسه وأخذ يأكل قلبه لشعوره أنع مغبون.

ولا يذهبن بك الظن أن لا علاج لهذه النقيصة، فإن علاجها أمر ميسور عن طريق التدريب العقلي.. فعليك ألا تشغل ذهنك بأفكار سخيفة سوداء لا طائل من ورائها، ثم ماذا يدفع إلى الحسد سوى الرغبة في السعادة والاستمتاع بالحياة.. فإن قدر لك أن تطرد الحسد من نفسك، حصلت على السعادة التي تجعلك موضع الحسد من غيرك.

والحسد نفسه سلسلة متصلة الحلقات، لا يتيح لأحد هناء بشيء أو أمر، فالذي تحسده لأن دخله ضعف دخلك، يرى هو الآخر غيره يحصل على ضعف دخله وهكذا. وحتى من يحسد على المجد ينطبق عليه نفس الوضع، فهذا العظيم يحسد ذاك لأنه نال نجاحاً أكبر وصيتاً أعظم، وذاك يحسد آخر لنفس السبب وهكذا.

والوصول إلى قمة النجاح وذروة المجد لا يكفي مطلقاً كي يتخلص الإنسان من الحسد، لأنك ستجد من يفوقك نجاحاً وارتفاعاً مهما بلغت.. ذلك لأن الحسد عاطفة لا تؤمن بالشبع.

وفي اعتقادي أن الوسيلة المثلى للتخلص من الحسد هو الاستمتاع بالمناعم التي نحظى بها كما هي، وبأداء ما يوكل إلينا من أعمال ومهام على أكمل وجه. وألفت النظر بوجه خاص إلى ضرورة تجنب المقاومة بيننا وبين غيرنا مما نرى أو حتى نتخيل أنهم أوفر منا حظاً.

ومن عجب أن التواضع الشديد له أثر كبير في تكوين عاطفة الحسد. وعلى الرغم من أن العرف جرى على اعتبار التواضع فضيلة، إلا أن الشك يساورني في جوهر قيمة هذه الصفة ولا سيما حين تصل إلى حد المبالغة.

والشخص المتواضع يحتاج إلى مجهود كبير وتأكيدات متعددة كثيرة لتطبع فيه الثقة بنفسه.. ذلك لأن تقديره لنفسه من الضآلة بحيث يحول غالباً دون القدرة على النهوض بأعبائه، وهو يعتقد أن الآخرين أكثر منه براعة وأحرى بالنجاح والمجد، فينطوي قلبه على الحسرة والغيرة، ثم على الحسد، حسد المحروم للمتخم.

وإني أنصح وأوصى أن الخير كل الخير تنشئة الأطفال على الاعتزاز بأنفسهم، وأن نجعلهم يشعرون أنهم كائنات ذات شأن، وبذلك نغرس فيهم الثقة بأنفسهم لأن الثقة بالنفس ألد أعداء الحسد.. والإنسان الواثق من نفسه المعتز بها وبكرامته لا يمكن أن ينحدر إلى هذه الرذيلة الممقوتة

ويكون حسوداً.

إن عصرنا الحاضر عصر يلعب فيه الحسد دوراً كبيراً إلى حد بعيد، فإننا نرى المعدم يحسد الثري، والأمم ذات الموارد المحدودة من كنوز المعادن والخامات تحسد الأمم الغنية بتلك الموارد. والنساء يحسدن الرجال على نفوذهم في المجتمع وسلطانهم في الحكم والسياسة، والنساء الفضليات يحسدن الغانيات لما يحظين به من أضواء ومظاهر براقة.

على أنه بالرغم من كل ذلك، فلا بد لنا من الاعتراف بأن العدل الذي سيتمخض عنه هذا التحاسد سيكون بلا شك أسوأ نوع ممكن من العدل، لأنه سيقوم على تنغيص مناعم المحظوظين، أكثر مما يقوم بقصد زيادة مناعم المغبونين والمظلومين. ولأن كان الحسد يقوم بدور المعول الهدام لأنه يختص بمهمة التدمير في الحياة الخاصة، فهو أيضاً يقوم بهذا الدور التدميري في الحياة العامة، في الأوطان.. بل وفي النطاق العالمي أيضاً.

ومن الخطأ أن ننتظر خيراً يعم العالم من بذره هذه الجرثومة الشريرة.. ألا وهي عاطفة الحسد.

وقد كان الحسد فيما مضى محصوراً في دائرة ضيقة محدودة لا تتعدى دائرة الجيران، لأن تفكير الإنسان في ذلك الوقت لم يكن يتعدى تلك الدائرة المحدودة حوله. أما الآن فقد نشأت عوامل شتى لا يحصرها عد في مختلف أوجه النشاط الإنساني، فالقراءة والكتابة والصحافة والكتب والمجلات والمطابع والسينما والإذاعة والتليفزيون، أتاحت كلها أو بعضها لكل فرد أن يتعرف ويلم بأحوال الملايين من البشر الذين تفصلهم عنه

المحيطات والاف الأميال، والذين يختلفون عنه من جميع النواحي والتقاليد والعادات وأسلوب الحياة.. فالفقير يرى رأى العين كيف يعيش الأثرياء ومبلغ بذخهم وما هم فيه من بحبوحة واستمتاع بمناعم الدنيا ولذائذها، فلا يملك سوى أن يحسدهم. ومن أسف أن نرى أن دعايات مغرضة منظمة تعبئ الشعور وتشحنه بالكراهية ضد أعداء وهميين من ذوي الجلود الملونة.

من هذا، بل من كل هذا، يتضح أن نطاق الحسد أتسع حتى شمل العالم كله بعد أن كان محصوراً في حيز محدود أو دائرة ضيقة، شارع أو حي أو قرية أو مدينة.. فقامت كراهية وعصبيات واضطهاد بين البيض والسود وبين دول ودول، حتى أمسى العالم وقد صار على شفا هاوية الدمار والفناء.

ولا يتبادر إلى ذهنك أن مرجع هذا إلى تأثير الدعاية فحسب، فالدعاية لا تخلق الشعور بالحسد والبغضاء ولكنها تستغله وتوجهه. فلو لم توجد عاطفة الحسد والكراهية أصلاً، لما استطاعت الدعاية مهما بلغت أن يكون لها تأثير يذكر. وفي إمكانك أن تتساءل لماذا تنجح الدعاية بسهولة حين تستهدف شحن النفوس بالأحقاد والكراهية في الوقت الذي يتعذر عليها فيه خلق شعور بالمودة والمحبة والصداقة والإخاء.

السبب واضح ظاهر: إن في الإنسان العصري شحنة ضخمة وطاقة هائلة من السخط والتذمر والتبرم وعدم الرضى عن أسلوب الحياة، وكأننا نشعر أننا لم نتبع سبيلاً سوياً.

وأورد لك مثلاً: إذا أخذت أطفالك إلى حيث تعيش القرود في

حديقة الحيوان، وراقبت في شيء من قوة الملاحظة، لتبينت معالم الكآبة في عيونها بعد أن تفرغ من موجة المرح، وكأن هذه المخلوقات تستشعر الحسرة على تخلفها في سنة التطور حيث قدر لنا أن نسبقها نحن.

والإنسان العصري لا يخلو من شيء من هذا القبيل، فهو يشعر في قرارة نفسه وفي دخيلته بمستوى أفضل للإنسانية، ويجد الفارق كبيراً بينه وبين الواقع، فتراه حائراً لا يدري كيف يصل إلى ذلك المستوى الذي يتطلع إليه.

وعندئذ يتملكه الغيظ لهذا العجز، فيندفع في تيار السخط على أخوته في البشرية، متناسياً أنه وهم سواسية في الحيرة والعجز والشقاء.

إن مرحلة التطور التي وصلنا إليها، لا يمكن بحال أن نعتبرها مرحلة الختام.. لذلك يجب أن يكون هدفنا أن نتجاوز تلك المرحلة الراهنة بعد أن بلغنا نهايتها، فإن لم نفعل أصابنا الركود والانحلال، وفقدت البشرية كيانها واحترامها.فإذا نحن فكرنا من جميع الوجوه، لا تضح لنا أن الحسد بكل ما فيه من سوء وقبح وبشاعة، لا يخلو في الوقت نفسه من شيء من اليمن والنفع.. ذلك لأنه يعني جزءاً من تعبير البشرية عن ألم كبير، ألم أولئك الذين يسيرون في ظلمات، يخبطون خبط عشواء على غير هدى.. سواء إلى راحة أفضل وحياة أكرم وأهنأ، أو إلى الموت والدمار والفناء. وما دمنا ننشد الارتقاء ونبحث عن السبيل السوي الذي ينقذنا من هذا اليأس، فأحرى بنا نحن المتحضرين أن نبسط آفاقنا القلبية كما بسطنا آفاقنا العملية.. بمعنى أنه يجب علينا أن نتعلم التسامي على نفوسنا، فأننا

بذلك وحده يمكننا تحرير الكون كله من الخوف ومن الدمار فنكون بنائين لا هدامين، وبذلك نكون جديرين بلقب المتحضرين.

ولنتذكر أن الشعور بالنقص يعجل بالشيخوخة النفسية والجسدية، وإن الحسد والتناظر يسرعان بالصحة إلى التهدم والكآبة، وإن الثقة بالنفس والإيمان بالغد هما مفتاح القوة والشباب الثابت الدعائم.

قاوم الشعور بالنقص، وثق بنفسك، وأحب الخير للناس وفي الناس، وأحب الجمال في الناس والأشياء.. وأفرح لما يصيب غيرك من الرزق والحظ الحسن، تعش شاباً طول حياتك ولا تطرق الشيخوخة بابك.

عش ودع الآخرين يعيشون.. ودع المخاوف واستقبل الحياة. هذا هو شعار الشباب الدائم والعمر الطويل والسعادة الشاملة في آن واحد..

أبدأ الآن..

فالأوان لم يفت بعد..

الفهرس